

أغسطس ١٩٤٨

متاع الصيف



لا تفوتى على نفسك متاع الصيف ، فهو متاع لا يكلف شططا لمن يعنى بالصيف ويترضى نسماته ، امرحى ما شاء لك المرح جريا وقفزا وسباحة ، فإذا برمت بهذا كله فلا تنسى أن جلسة هادئة على الشاطىء فى صحبة كتاب متاع ليس أجمل منه متاع ..







واجبنا نحوك ...

من أجل بنت النيل أصدرنا مجلتنا رسولا يحمل اليها أفضل ما يهم المرأة من شؤون ، وقد رأيت يا سيدتى فى السنوات الثلاث التى عرفت فيها مجلتك هذه مدى ما نبذل من جهد حتى نوفر عليك بعض ما أنت فى حاجة اليه من توفير ، سواء اتصل هذا بالمال أو بالجهد الكثير .

فلك فى مجلتك « بنت النيل » صفحات لشؤون البيت لا ينكر أثرها ولا يغفل أمرها ، وهى محط الرضاء من جميع فضليات السيدات ، وعددهن والحمد لله يذكر بعشرات الالوف ، وأحب أن أؤكد هنا أننى لن أغفل لحظة عن توجيه صحيفتكم هذه فى الحدود التى رسمتها لها بمعاونة محرريها حتى تبلغ أعلى مستوى عرف لصحيفة نسائية فى الشرق والغرب على السواء ، وهذا الوعد الذى أبذله بين الحين والحين ، أغلى من الورق والمداد الذى يكتب به ، لاننى أبذل فى سبيل تحقيق الهدف الذى يرضيك ويطمئنك الى مجلتك الشىء الكثير من الجهد والمال ، ومن البحث هنا وهناك حتى تستكمل صحيفتنا مثلها المرجو وأملها العريض ..

ولا شك عندى فى أن مطبخك قد استقر على قرار ، وأن اختيارك لازيائك لم يعد يكلفك متاعب البحث ومشاكل الاختيار ، وأن علاج كثير من أمراضك البدنية والنفسية قد لقى مستقره فى صفحات « بنت النيل » التى يقدم لها أطباؤها كثيرا من النصائح والتوجيهات ، وأنك قد استطعت بما قدمنا من نصائح أن تستكملى ناحية من نواحى النقص فى البدن بهذه التمرينات الرياضية التى يعدها لنا اخصائيون فى هذا الباب .

ولا أريد أن أعدد ما قدمته « بنت النيل » لسيدات الشرق العربى عامة ولوادينا خاصة ، ويكفينى أننى سافرت الى باريس خاصة وكنت وسيطا صادقا – لا غبار على وساطته – بين سيداتنا وأفضل بيوت الموضة التى تقدم لنا باتروناتها رخيصة ، وهى عملية بجانب فائدتها المادية تعين سيداتنا على فن الحياكة فترفع عن كاهل الازواج تكاليف التفصيل عند الخائطات ، وتستكمل بيوتنا بذلك ناحية تنقص الكثيرات ، وذلك عندى أفضل ما تقدمه مجلتنا لبيوتنا ، اذ أن الشعوب لا تحيا بسيدات يعملن فى السياسة أو يجدن القراءة والكتابة فقط ، بل تحيا بسيدات مدبرات عاقلات على ثقافة منزلية واسعة النطاق ، وهذه هى غايتنا ، وأحسبها غاية تستحق الرضا والالتفات .

درية شفيق

الزمن يمحص الآراء

للاستاذ عبد الحميد حمدى

كنا خمسة من الاصدقاء شركاء فى اصدار جريدة « السفور » والاشراف على تحريرها . وكانت السفور لسان الدعوة الى اصلاح ما فسد من عاداتنا وتقاليدنا والرجوع الى الاخلاق التى ساد بها آباؤنا العالم وهذبوا الشعوب ، ولكن أساء الناس فهم دعوتنا وسمونا ملاحدة دعاة اباحة واستهتار . وكان المرحوم الشيخ رشيد رضا صاحب مجلة المنار الاسلامية من أشد المتحاملين علينا قسوة فى القول . ولم أكن لاضيق صدرا بحملاته بل كنت أرده فى رفق أحيانا وفى عنف اذا اقتضى المقام العنف الى حكم الاسلام فيما يأخذ علينا من مآخذ يتعسف فى تأويلها ما استطاع التعسف . وضيقت عليه الخناق مرة وأحرجت منطقه ثم انتظرت صدور العدد الجديد من « المنار » لارى رده على ما كتبت . وصدر المنار وقلبت صفحاته فلم أجد فيها ردا على الاطلاق .

وعلى حين فجأة وقع نظرى على كلمة « ملاحدة » مدسوسة بين ما كان ينشر من تفسير القرآن الكريم ، فمضيت أقرأ العبارة التى تضمنت هذه الكلمة فوجدت الشيخ يفسر آية فيها ذكر الكفار الذين يتوعدهم الله تعالى بعذاب النار فقال وصفا لهؤلاء الكفار الجملة الآتية :

« كالملاحدة أصحاب السفور »

فأدركت أن الرجل قد ضاقت به الحيل وأصبح يخشى أن يواجهنا بحملاته فدسها على هذه الصورة فى تفسير القرآن الكريم . عندئذ أيقنت أنناقد حققنا انتصارا أوليا لا بأس به :

لم أسق هذه المقدمة لقيمتها فى ذاتها ولكن لدلالتها على ما قوبلت به دعوة السفور ، قبل ثلاثين سنة ، من العنف . ولاهىء للقارىء السبيل الى تصور ماذا كان يمكن أن يقابل به فى تلك الايام ، انسان يجرؤ على أن يتنبأ اذ ذاك بأن جماعة من هؤلاء « الملاحدة » سيصبحون ان قريبا أو بعيدا أئمة يهتدى بهديهم المؤمنون الغيورون على مجد الاسلام !

نعم ، أيها القراء ، كان هذا الذى ذكرت قبل ثلاثين عاما ، وكان الشركاء الخمسة الذين يصدرون « السفور » ويقومون على تحريره هم الاستاذ المغفور له الشيخ مصطفى عبد الرازق والدكاترة محمد حسين هيكل وطه حسين ومنصور فهمى وكاتب هذا المقال . فأين هؤلاء الشركاء الآن وما هى مراتبهم بين أهل الايمان ؟

أما أولهم فقد أصبح رحمه الله حضرة صاحب الفضيلة الاستاذ الاكبر شيخ الجامع الازهر ، وقد قوبل تعيينه حينئذ فى هذا المركز الخطير مركز الشيخ الاول بين شيوخ الاسلام ، بأكبر مظاهر الترحيب والتأييد . فهل يحتاج هذا الى تعليق ؟!

وأما الثانى فقد أصبح رئيسا لاكبر هيئة تشريعية فى البلاد ومؤلف كتب هى من خير ما كتب فى الاسلام وحياة نبيه الكريم وما أحسب بين ما كتب فى هذا الموضوع – وهو كثير – مما يضارع «حياة محمد » و « فى منزل الوحى »

وأما الثالث فقد أصبح الى جانب زعامته للادب العربى فى مصر أبلغ من كتب فى السيرة النبوية الشريفة ، وأحسب الذين قرأوا كتاب « على هامش السيرة » يقروننى على هذا القول .

وأما الرابع فيكفى للدلالة على ما يعمر قلبه من ايمان ما يتخلل عباراته وأحاديثه من عبارات التوكل ومن مظاهر التصوف وخشية الله وما يدعو اليه من عمل الخير والاحسان الى الناس .

لم يبق ، أيها القراء ، من هؤلاء الشركاء الخمسة غير شخص واحد هو شخصى الضعيف لا يزال متشبثا بالحاده القديم ، ولكن على الرغم من ذلك التشبث ، لا تزال علاقاتى بكبار شيوخ الاسلام على أحسن ما تكون العلاقات بين الناس ، ولم يفكر أحد منهم بعد فى أن ينفذ فى عقوبة الالحاد !

أيها القراء ! هل تعتقدون أننا كنا ملحدين حقا ؟ ثم بدل الزمن بالحادنا أيمانا أشد الايمان ؟ أم ترونا ما زلنا كما كنا مؤمنين أولا وآخرا ولم تكن حملة الناس علينا قبل ثلاثين عاما الا ثورة المريض على الطبيب الذى يقدم له الدواء المر ليدفع عنه غائلة الداء ؟

وبعد أليس هذا هو فعل الزمن ؟ أليس الزمن هو الذى يمحص الآراء ويصفيها؟ وهو الذى يميز الخبيث من الطيب فيذهب بالفاسد ويبقى على الصالح الذى ينفع الناس ؟ نعم هو عمل الزمن فما كنا ملحدين ولا دعاة استهتار ، ولكننا كنا من أول أمرنا مؤمنين صادقى الايمان وكنا نغار على الاسلام أن يذهب بمجده وعظمته ذلك الجمود على تقاليد استحدثت فى عصور التقهقر وزادت على الايام تدهورا وفسادا . لم نكن ملحدين ولكن كان الذين رمونا بالالحاد مغمورين فى لجة ذلك الجمود ، كنا وكانوا كما قال المتنبى :

ذو العقل يشقى فى النعيم بعقله
وأخو الجهالة فى الشقاوة ينعم

وأحمد الله أولا وآخرا أن محص الزمن آراء القوم فينا فأصبحوا يهتدون فى طريق ايمانهم بذلك النور الذى نشرته مؤلفات شركائى الثلاثة الاولون التى ليس من شك فى أنها قد زانت خزائن الكتب فى ديار الاسلام ..

هنا وهناك

هى التقـاليد الموروثة التى تحكم ظروف الانجليز سواء اتصلت هذه التقاليد بالرءوس الكبيرة أو مست عامة الناس وقد احتفل الانجليز منذ قريب بالعيد الفضى لزواج الملكين فقد انقضى على زواجهما خمسة وعشرون عاما كان فيهـا الزوجان مثـالا يحتذى لا للاسر الملكية فقط ولا للانجليز وحدهم ، بل ان هذا المثال يعتبر قدوة لكل زوجين سعيدين فى العالم بأسره ٠

وعلى هذه الصفحة ننشر بعض الصور التى أذن بنشرها فى هذه المناسبة السعيدة ، وقد عنيت جلالة ملكة الانجليز بابراز الجانب الهام من هوايتها وهو ما آثر عنها منذ طفولتها أى حبها للموسيقى واجادتها فى اللعب على البيانو



↑ جلسة عائلية بين زوجين مثاليين، ملك وملكة الانجليز فى صورة رائعـة بمناسبة العيد الفضى لزواجهمـا



صورة رائعة للملك جورج ملك الانجليز والى جواره الملكة فى الحجرة الزرقاء الواقعة فى الطابق الاول من قصر بكنجهام ، وترى الملكة وهى توقـع على « البيـانو » الاغنية الجميلة التى يعشقهـا البريطانيون وهى أغنية « التوست »

الملكة التى تعتبر لاعبـة ماهرة على « البيـانو » تعزف للملك فى جناحهمـا الخاص بقصر بكنجهام ٠ ↓



ينبغي أن نذكر هنا في مجلتنا ـ بنت النيل ـ أن حياتنا الاجتماعيـة مملوءة بالملاحظات والنقائص وأن هذه النقائص عيب يسيء الينا ، ولكن أسوأ منه أن نخفي عيوبنا ونقائصنا خوف كلام الغير وتعليقاته ، فكل أمة فيها نقص ولكن الامة الواعية الحية هي الامة التي تبحث عن نقائصها وتحاربها ، وأكبر الظن أن من عيوبنا الظاهرة اهمالنا للمشردين وأبناء السبيل كأنهم ليسوا منـا ، وكأن العنـاية بهم ليست من واجباتنا الاولى ، وهكذا نبعد عن الكمال الذي يقال ان أول مراتبه الشعور بالنقص ومعالجته ، فلنعالج هذا النقص بالحسم ورعاية هؤلاء المشردين في مدن القاهرة الكثار ..

عنايتهم بالمشردين

جرف تيار الحرب فيما جرف مئات من اليتامى والمفقودين، وأن عددا كبيرا من هؤلاء انما خلفته معركة بودابست التي استمرت حقبـة طويلة من الزمن اذ بعد انتهائها وجـد المسئولون أن أمامهم مشكلة لا بد من التغلب عليها تتلخص في عدد هائل من اللاجئين والاطفال الصغار الذين اتضح أنهم فقدوا كل آثار الاتصال بذويهم .

فعلى بعد نحو ١٥ ميلا من دبركن يقيم حوالى ٣٠٠ من الاطفال في معسكر كبير يقومون هم أنفسهم على ادارته وبين هؤلاء ٨٠ فتاة تتراوح أعمارهن بين ٦ و١٨ سـنة من مختلف الطبقات والديانات وان كانت تجمعهم جميعا رابطة واحدة هي فقدان ذوى القربى وكثير منهم جمع من الطرقات في حالة تشرد دفعت بهم الى الاجرام وهم في سن الحداثة .

ومن آن الى آخر يقع الوالدان أو الاهـل على من اعتبر مفقودا قد غيبته الايام .

ويدرس الاطفال في هذه المؤسسة بجانب الثقافة الاولية بعض الحرف المفيـدة ويقومون بأنفسهم بادارة المعسكر والاشراف عليه ولا يوجد عليهم سوى رئيس واحد ، ليس من بينهم هو الدكتور آدام فمن بينهم يوجد الحلاق والعمدة ورئيس الشرطة وقوة البوليس وساعي البريد كما تعقد اجتماعات دورية للبحث في شئون ادارة المعسكر ، أما الطعام فيقوم على اعداده طهاة منهم ولا يشترى منه شيء من الخارج اذ أن جميعه من ناتج الحقول التي يقومون بزراعتها .

وهناك وسيلة فعـالة لمنع التدخين بين هؤلاء الصغار ابتدعها الدكتور آدام وأتت بأحسن النتائج ألا وهي أن كل فرد له حق التدخين بعد أن يجوز اختبارا يتلخص في تدخين سيجار كبير أمام المجموع ولا تحدث عنده دلائل رد الفعل . رقليل منهم يجوز هذا الاختبار مما جعل التدخين بينهم يكاد يكون غير معروف .

ويلاحظ أن دولا أخرى تعالج أمر هؤلاء المشردين الدوليين كما تعالج شؤون مشرديها من المواطنين ، وتعتبر انقاذهم من التشرد عملا انسانيا وواجبا وطنيـا فتهيء لهم أسباب الحياة وان اختلفت وسائلها مع غيرها من الدول ، وهي جميعا في أسلوب المعـالجة تعطي دروسا طيبة لمن يريد انقـاذ مواطنيه من الصغار المشردين وعلى الصفحة اليسرى ألوان من وسائل التربية في احدى المؤسسات الدولية التي تعنى بمشردي العالم لعل فيها لنا عظة وعبرة .


٣


٨


٥


٩


٧

أسوة حسنة لنا ..

ننشر على هاتين الصفحتين عدة صور لحياة بعض المشردين في احدى المؤسسات الدولية لذلك الغرض ، ويلاحظ أن التربية الاستقلالية أساس في هذه المؤسسة حتى أنهم يسمحون بالتدخين لمن يشاء من الاطفال بشرط أن يحتمل الدخان أول مرة ! والا منع من التدخين !

تقوم المؤسسة على أساس كفاية حاجاتها من مواردها فالفتيات يقمن بمهمة طهى الطعام الذى يقوم بالاشراف على زراعته زملاؤهن وبذلك يساعد كل بنصيبه فى العمل اليومى واذا راجعت الصورة المنشورة عن ذلك وجدت مدى الجهد الذى يبذل فى سبيل ذلك .

واليكم صورة لبعض أطفال ينظرون الى واحد منهم ، انه أحد الراغبين فى التدخين وقد فشل فى اجتياز الاختبار وها هو ذا يعانى من رد فعل تدخين السيجار .

ثم أنظروا معنا الى الصورة وهم يتكالبون على الطعام فانها تصور الاطفال وقد وقفوا فى صف واحد ليأخذ كل نصيبه من الطعام الذى طهاه لهم زملاؤهم .

وفى احدى الصور ما ينبىء على التوجيه الحسن فى اعدادهم مؤمنين معترفين بأفضال الله سبحانه وتعالى .

انهم أطفال من شتى النحل والطبقات والديانات ولكن جمعت بينهم رابطة فقدان الاهل . وقبل تناولهم وجبات الطعام يقومون بترديد الشكر للخالق .

واليكم صورة أخرى تظهر الفتيات يقمن برفع المياه من الآبار ونقلها الى المطابخ . ونشر الملابس المغسولة على الاشجار فى المعسكر .

ان من بينهم من تخصص فى الحلاقة حتى أصبح بعض الاطفال اخصائيين فى قص الشعر وها هم يتمرنون على هذه المهنة فى زملائهم بالمكان المخصص للحلاقة فى الهواء الطلق وانكم لترون فى طفولتهم استعدادا نحو هذه المهنة حتى اذا شبوا عن الطوق كانت فى يدهم مهنة تقيهم الفقر والعوز وتبعدهم عن البطالة والكسل .

مراعاة الشروط الصحية أمر واجب على كل فرد كما تظهر احدى الصور التى تبين وقت تنظيف الاسنان فى المعسكر .

تقوم فى المعسكر فصول خاصة لتعليم الرقص لهؤلاء الاطفال الذين فقدوا كل اتصال بذويهم . ففى الرقص متعة كما فيه رياضة محببة الى نفوس الصغار .

قالوا انهم يكافحون الجهل والفقر والمرض فى مصر وقد رصدوا لذلك ملايين الجنيهات ، ومضت على هذه الدعوة ، دعوة مكافحة هذه الامراض الثلاثة عدة سنوات ، وبودنا لو أن المشرفين على هذه الدعوة نزلوا الى القاهرة فى أهم ميادينها وطرقاتها ليروا بأعينهم فشل دعوتهم ، فعلى الارصفة ينام أطفال صغار عراة أو كالعراة ، قد انطووا على أنفسهم فى البرد والحر على السواء لا عائل لهم ولا معين، وهم فى النهار يحترفون الشحاذة وفى الليل يلتحفون الارصفة ويبيتون على الطوى ، هؤلاء هم المشردون الذين لهم مثيل من أولادنا وصغارنا ، ولكنهم فقدوا العائل ولا ناصر لهم .











الحذق والحياة الزوجية

ان كلمة الحذق هي تلك الكلمة الجليلة التى تحفظ توازن حياة الزوجية وتجعلها أدنى الى السعادة منها الى الفشل والشقاء . والحذق فن لايقل عن كل الفنون هواية وموهبة وخبرة. وهو فى منطق حياة المرأة مع الرجل : الذوق السليم والتسامح والتساهل وعدم الاكتراث للتوافه كما يحتوى على الرفق ممتزجا بالسذاجة

وكثيرا ما نرى فشلا فى الحياة الزوجية ناتجا عن اختلاف الميول والطباع وتباينها، بيد أن المرأة العاقلة هى تلك التى تتخذ من منطق الحذق درعا تصد به هجمات الفشل وصواعق الانفصال!

.. ولكن كيف السبيل الى ذلك الحذق الذى نتحدث عنه ؟ !

ان أول شيء يتضمنه الحذق ويتطلبه من المرأة على الاخص أن تكون وفية لحياتها الزوجية مفعمة الشعور بالرغبة في المحافظة عليها ... كونى ممثلة بارعة واجعلى التمثيل حقيقة واقعة واتخذى من الحذق «مكياجا» فما المنزل الا مسرح ، وما حياتك فيه الا مسرحية فان كانت نهاية المسرحية نهاية سعيدة تشرح الصدر ، فان الحذق هو حوارها ومحورها من مؤتنفها الى نهايتها ولكنه حذق من الفؤاد . وان انتهت المسرحية بمأساة محزنة فان بطلى المسرحية لم يدرسا الحذق ولم يتخذاه من أول البرامج فى منهاج الحياة الزوجية .

لا تراوغى ولا تحاولى أن تستعلى على الزوج بعلمك وثقافتك بل اشعريه دائما أنك لم تصلى بعد الى المكانة التى حازها ولو كانت طفيفة، فاننا معشر الرجال من غرائزنا الاستعلاء على المرأة والهيمنة عليها ، فقد خلق ذلك الشعور يوم اقتطف آدم حواء زهرة ذراعه وحياته ، وكفاك أن تصلى بالحذق الى المرتبة القصوى من قلبه ، فان ذلك خير لك من أن تتعالى عليه بعلمك وفكرك وادراكك .

ولست أبغى من وراء ذلك كبت أفكارك وعلومك ولكن ما أبغيه أن تعرضى عليه فى حديثك معه ما تشائين من ضروب الافكار وصنوف المعارف حتى اذا بين لك خطأ فاحترميه ولا تفكرى أن رأيه بعيد عن الصواب بل حدثيه بخط الرجعة واعطيه الفكرة على أنها فكرة ، لا على أنها تباه وتفاخر واستعلاء ..

ولتعلمى ان الرجال المصريين رجال غيورون ، تكفى هزة المرأة لان تثير كوامن غيرتهم ، فعليك بتلافى تلك الغريزة ولا تحاولى أن تبدى زهرة من زهرات جمالك اليانعات أو لفتة الى موضع استنباط الفن من بدنك الى صديق زوجك فى حضرته ، فان له من العيون زوجا ، وأمامه من الاناس زوج وصديق ، وسرعان ما يواتيه فى تلك الجلسة الساكنة الطيبة شيطان الغيرة ولو كان يعلم علم اليقين طهر الزوج وبراءة الصديق .

خل من حديثك ساقية لتروى الحب فيثمر ويترعرع ولا تظنى أن الحب يضيع مع الشباب أو بعد الزواج ، فالحب حب خلق للقلب وسيظل للقلب ، ومتى تعهدته بالعنايه والتدليل وتعهدت القلب باللطف والاحتفاظ ، فالفؤاد فؤاد والحب حب ولو بلغ العمر الستين .

قمين بحديثك تجاه زوجك أن يكون لطيفا وثنائيا ، واقتلى من نفسك غريزة الانانية بكل الطرق فانها مضيعة ومفشلة واتخذى كلمة « نحن » بدل « أنا » ، فان « أنا » تفكك الروابط الوثيقة، ويعتقد حينئذ الزوج ألا صلة له بك وأنك قاصية عنه فى مريخ « أنا » أو فى سماء « أنا » ، ولو غالبتك النفس على قولها فترجميها قبل النطق الى الانكليزية ، فيرتخى البدن على سرير السعادة حيث يتلطف الزوج ويواسى ، فقد سمع بدل « أنا » الترجمة « آى » !

تلك أشياء تافهة ولكنها فى المرتبة الاولى من الاهمية وكم من بيوت ضاعت ومحى منها كل أثر للسعادة والهناءة بسبب تلك التوافه الفارغة ولكن ما دام الحذق هو الرائد وهو المنهج فان توافه الشر تتبخر الى أجواز الفضاء .. فلنجرب هذا فى حياتنا الخاصة فسوف تستوى أمورنا وتسعد بيوتنا ، ونشهد جيلا مواتيا يضفى على مجتمعنا شيئا كثيرا من جمال الحياة والهدوء ..

أحمد طه السنوسى

علمى طفلك

من النواحى الهامة التى يجب أن نوليها جانبا كبيرا من عنايتنا فى تربية الطفل الناحية « النفسية » ، فقد أثبت علماء النفس أن كثيرا من الامراض النفسية التى تلازم الطفل منذ نشأته الاولى تؤثر كثيرا فى أخلاقه وميوله ، بسبب « مركبات» و «عقد » نفسية تسيطر عليه ، وفي مقدورنا علاج الطفل نفسيا ، وهو فى دور الطفولة من هذه العقد، قبل أن تتمكن منه ، ولا يستطيع التخلص منها !..

اننا نؤاخذ الطفل ونعاقبه اذا ارتكب ذنبا أو وقع فى خطأ لا نقره عليه ، دون أن نتحرى عن السر الذى حدا به الى ارتكاب ما ارتكبه ..وقد يكون الطفل ضحية عقدة نفسية ، أو مركب نقص دفع به الى ما عاقبناه عليه ! ..

فالخوف ، والخجل ،والكذب من أهم العيوب الشائعة عندنا ، ويعزى سرها الى شعور الطفل بأنه دون الآخرين فى شيء ما ،فيحاول استكماله ، بشتى الطرق والاساليب ..

فلنؤثر هذه الناحية بجانب كبير من عنايتنا ، لنستطيع أن نرسم خطة التربية على ضوء هذه الدراسة النفسية، ولا نترك الطفل ضحية لاوهام وأباطيل ! ..

عيسى متولى

على هامش الصيف

للدكتور حسن سيف النصر

ها انت ذى ياسيدتى فى مصيفك البديع تنعمين بالشمس الضاحكة الجميلة وهى تلقى بأشعتها السحرية على صفحة الماء وبالبحر الرائع المروع يجرى فى غير مستقر له ضاحكا من الحياة والاحياء وبالهواء الطلق وهو يلامس الوجوه والاجسام فتهتز بشرا وايناسا .. وها انت ذى تستمتعين بكل هذا فزاد هناؤك واعتدل ميزان تفكيرك واختفت الاحلام الطائرة المخيفة ولو الى حين!

فماذا كسبت من الناحية الجلدية ؟ هذا هو السؤال وهذا هو موضوع هذا الشهر فاليك الآن كل التفاصيل

حب الشباب

تذكرين أن هذه الحبوب العنيدة الصغيرة قد كست صفحة الوجه وأنك قدضقت ذرعا بالطب والاطباء من أجلها .. وتذكرين أن علاج الفاكسين والكمدات قد ذهبت كلها للشيطان وبقيت هذه الحبوب مستقرة ثابتة لا تريد اختفاء ولا رحيلا .. وها هى ذى المرآة تنبئك ان هذه الحبوب الصامتة بدأت تختفى وتزول وها هو ذا الوجه وقد عاودته ابتسامة الامل ورجاء المستقبل .. وها هو ذا الجلد وقد كسته أشعة الشمس بغلالة رقيقة من السواد .. فماذا حدث ؟

انت الآن تستمتعين بالشمس والهواء والضياء والجسم تبعا لذلك مسته الطبيعة بكل مباهجهافأحالت الفوضى الضاربة اطنابها هنا وهناك الى استقرار وهدوء . فالفيتامين قد صححت موازينه والغدد الداخلية قد انتظمت فى وظيفتها والحالة العصبية قد استقرت فى مكانها .. والحرية المكبوتة قد انطلقت من عقالها تسبح فى هذا الفضاء الغامر .. فلا بد ان يضفى كل هذا على الوجه جمالا وجلالا .. فلهذا قد توارت حبوب الوجه الى أجل غير معلوم

الارتيكاريا

وتذكرين هذه البقع الحمراء الكبيرة التى تظهر فجأة وتختفى ببطء فينتفخ لها الوجه وتتورم الاعضاء . وتذكرين أن طبيبك قد احالك للكشف والتحليل .. وان حقن الكالسيوم (والرجيم) قد فقدا هذا التأثير السحرى الذى كنت قد تعودت عليه .. وهانت ذى فى مصيفك لاتعاودك من كل هذا الا ذكرى باهتة حزينة وان الارتيكاريا قد عالجتها الطبيعة بمقاييسها الدقيقة وادويتها غيرالمنظورة واسلحتها الذرية المجهولة فاختفت وراء هذا الافق البعيد فلم تعد تحسين بها أو حتى تذكرينها !

الاكزيما

وهذا طفلك الذى يملأ البيت عليك نورا ورحمة ويشع منه لحن الحياة الخالد . قد اصابته اكزيما الوجه وها هو ذا طبيبك يعلن افلاسه فى العلاج وهانت قد طرقت كل باب وسجلت على وجهه كل وصفة أو دواء .. والاكزيما ثابتة كالزمان مستقرة كالخلود .. وها أنت ذى تنظرين الى طفلك وتكادين تكونين كالحالمة فاين هى الاكزيما ؟ وأين علاماتها؟ واين هذه الفقاقيع الصغيرة التى تصب ماءها على الوجه لقد حدثت الاعجوبة واختفت الاكزيما .. وبقيت لنا هذه القصة الفريدة نقصها للاجيال أو هذه الاسطورة العجيبة نسجلها .. للتاريخ والذكرى !



أسنانك الجميلة

للدكتور محمود الشاهد

قد ننظر الى وجه جميل الملامح ، جذاب التقاطيع ، صبوح المظهر ، فيعجبنا فيه كل شيء ، وقد نبدى اعجابنا لمن حوالينا من رجال وسيدات ونتحفظ بأن هناك نقصا ، وقد يخفى علينا هذا النقص فلا نعرفه نحن الرجال ، ولكن السيدات جميعا يبادرنك بأظهار النقص فى هذا الوجه الصبوح الوضاء . انها سنة معوجة أو سوداء ظهرت حين أخذت شفتا صاحبتها فى ابتسامة عريضة أو قصيرة .

فالاسنان المنتظمة السليمة من أهم مقاييس الجمال فى العصر الحديث فهى تكسب الوجه نورا واشراقا وتزيده حلاوة وسحرا وهى الى جانب المظاهر الجذابة دليل مادى على اكتمال الصحة وبلوغ العافية

فاذا أردت ياسيدتى أن تحافظى على جمال أسنان طفلتك خاصة ، بحيث اذا بلغت سن النضوج والاستواء لم تعبها الخاطبة أو يهرب منها الخاطب أو ينتقدها الزائرون أو أصحاب الاحتفال هنا وهناك فحاولى منذ الصغر مراقبة هذه الاسنان ، فلا تغذى طفلتك بغذاء صناعى بل اجتهدى أن يكون لبن ثدييك هو الاصل فى تغذيتها ، فاذا تعذر عليك ذلك فراقبى (البزازة) حتى لا يساء استعمالها فتعوج أسنان الطفلة ويبرز فكها الاعلى الى الخارج ، ويحول ذلك — حين تبلغ رشدها — بينها وبين أرائك ملكات الجمال !

كذلك ابعدى بنتك عن مص الشفاه والابهام وضغط اللسان على الاسنان حتى لا يبرز الفكان أو يظهر بأحدهما تشويه يزيد ويكبر على مدى الزمن ، وقد يترتب على اهمالك مراقبة هذه الحالات أن يظهر لصغيرتك « ضب » والعياذ بالله ! فكم زيجة فشلت لان العروس كملت معانيها وبرزت محاسنها ولكنها للاسف الشديد ذات ضب ظاهر قبيح ...

فاذا كبرت بنتك وبلغت سن اللعب والشقاوة فحاربى استعمال أسنانها فى حل مشاكلها فلا تدعيها تكسر البندق أو الجوز مثلا بها أو تقطع الخيط وتحل العقد فقد يتسبب عن ذلك كسر أو شطف بعض الاسنان ، وكذلك تبيء قزقزة اللب أو الفستق فتشوه الفكين ، وعلى هذا القياس راقبى رعاية البنت الصغيرة لاسنانها .

لا تنسى أطفالك

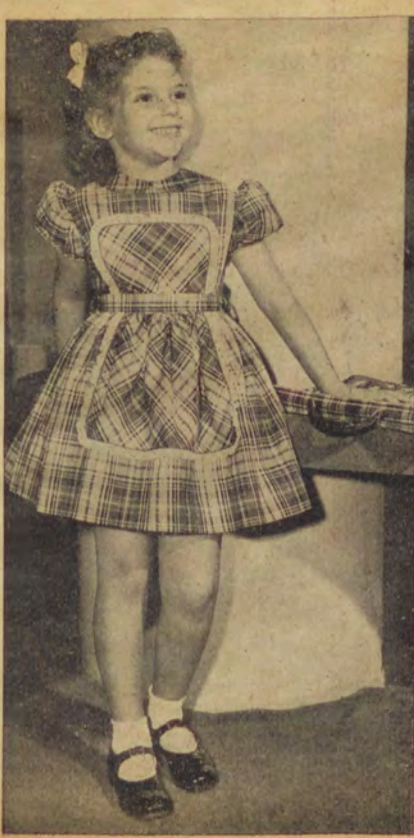


قالت احدى السيدات فى رسالة لها « اننى أشعر بلذة ، ليس بعدها لذة حين أفرغ من عمل فستان لبنتى فياليتكم تعطونا موضات لبناتنا فأن ذلك يرضينا بقدر ما ترضينا الموضات الخاصة بنا » .

ونحن نستجيب لهذه السيدة فنقدم لها ولزميلاتها من الامهات مجموعة طيبة من ملابس الصغيرات ، وقد راعينا فى اختيارنا البساطة المطلقة التى تناسب الطفلة من سن أربع الى سبع سنوات

ونحن ننصح الامهات أن يقمن بأنفسهن بصناعة هذه الفساتين البسيطة حتى لا يتكلفن مصاريف الخائطات ، فأنه قد ثبت أن شراء القماش وصناعته فساتين للصغيرات عند أرخص الخائطات يكلف أكثر من شراء الفستان الجاهز من المحلات العامة

وان مجرد قيام الام بعملية التفصيل والقياس وما الى ذلك فى حضور الطفلة فيه معان لا تخفى على الامهات اللبيبات ، فهن - أى الصغيرات - يرين فى ذلك عناية بهن فائقة تترك هذه العناية فى نفوسهن شيئا من الرضا والامتنان ، ثم ان عملية التفصيل قد تفيد الطفلة ، وتعطيها مثلا طيبا يحببها فى الحياكة فتنشأ وعندها من الاستعداد الشىء الكثير لتفصيل ملابسها عندما تكبر ويشتد ساعدها .







كى تتزوجى ..

نشرت احدى الجرائد النسائية فى فرنسا هذا المقال فرأينا أن نترجمه لقارئات «بنت النيل» لمايحوى من طرافة .

تقول كاتبة هذا المقال أن فى معظم الاحوال يكون والدا الفتاة سبب عدم زواجها . لهذا فهى تقدم لام هذه النصائح .

• اذا نما جسم ابنتك فلا تحتمى عليها أن تظل مرتدية ملابس البنات الصغيرات

• افهميها الحياة على حقيقتها ولا تخفى عنها شيئا

• لا تكبتى شخصيتها

• اعطيها سلاحا تكافح به فى الحياة وسلاح المرأة اليوم هو تعليمها وتهذيبها وتدريبها على شؤون المنزل

ثم تستطرد كاتبة المقال قائلة ان بعض الامهات يكرهن تزوج بناتهن حتى لا يبعدن عنهن وهى ترد على هؤلاء الجاهلات بالحجج الآتية : —

• انك لن تفقدى ابنتك اذا زوجتها بل تكسبينها وتكسبين زوجها

• ان الفرار من زواج ابنتك لدليل على كرهك لها وانانيتك . واعلمى أن الزواج سنة الطبيعة ولن تكونى الام الوحيدة التى تقبل أن تفارقها ابنتها الى أحضان الزوجية

• لا تقولى ابدا انها ما زالت شابة وانى اخشى عليها مسئولية الزواج ومتاعبه .

• اذا تقدم أحدهم لطلب يد ابنتك ابحثى طلبه بعين العطف خاصة اذا لاحظت ان ابنتك تميل اليه .

• لاترفضى متقدما لطلب يد ابنتك الا اذا كانت توجد فيه عقبات وعيوب ذات موضوع .

ساعدى ابنتك على الزواج : —

• قدميها لصديقاتك ومعارفك

• اصحبيها معك فى زياراتك والحفلات التى تدعين اليها .

• خذيها معك الى المصايف فقد تتعرف بمن تروق فى نظره فيطلبها منك

• لاتكونى متشددة معها

ستتزوجين : —

• اذا كنت متحدثة من الطراز الاول ذكية سريعة الخاطر

• اذا كانت تبدو عليك دلائل الصحة والعناية بنظافتك .

• اذا كنت معتدلة فى اتباع الموضة .

• اذا كنت تحبين مثله صيد السمك والنزهات الخلوية أو القراءة بالقرب من الموقد .

• اذا كانت لك وظيفة أو ايراد يعينه على الحياة

• اذا قلت له أنك تستطيعين أن تتصرفى فى الحياة مهما صغرت ميزانيتك

• اذا أعددت له الطعام الذى يفضله .

• اذا كنت من اللواتى لا يتشبثن بآرائهن .

• اذا عرفت كيف تصغين الى حديثه عندما يتكلم .

• اذا حدثته من آن لآخر عن الفن الذى يتقنه ليظهر براعته امامك .

• اذا احتفيت بمقدم والدته واظهرت لها كل محبة

• اذا أطريت ذوقه السليم فى اختيار كرفتاته

• اذا اظهرت له بشىء من الغموض انك تفضلينه على كل اصدقائه .

لن يتزوجك

• اذا كنت من اللواتى يشكون من كل شىء ويتململن لاتفه الاسباب

• اذا كنت تتزينين بطريقة لا تعجبه .

• اذا كنت ترتدين ملابس تلفت النظر .

• اذا كنت لا تنفكين عن النظر فى المرآة وأنت معه .

• اذا كنت تشوهين سمعة صديقاتك ومعارفك أمامه .

• اذا كنت تتغنين بمعطف صديقتك الفرو وهو لا يملك أن يشترى لك أكثر من زوج من الجوارب .

• اذا كنت تصرحين انك تفضلين اقتناء الكلاب على الاطفال !!

• اذا كنت تريدين احراجه ليضطر الى الزواج منك .

• اذا قلت على مسمع من والدته انك ترغبين أن تكونى سيدة بيتك بدون أى شريك

• اذا قلت أمامه لن يتزوجنى أحد

• اذا قلت أمامه: لاأدرى سر اهتمام الجميع بى وحبهم لى ! ! ؟

كونى متفائلة :

لا داعى للتشاؤم وقطع كل رجاء . انك ستتزوجين مهما كبرت بك السن ألا تقرئين فى الجرائد عن زواج فى سن الستين والسبعين . ان الحب الحقيقى لا يأتى أبدا قبل سن العشرين .

وتقول بعض الاحصائيات أن ٩ على ١٠ سيدات يتزوجن وقد ظهر أن الاقبال على الزواج ازداد فى السنوات التى تلت الحرب العالمية الثانية .

فما رأيك ياسيدتى فى هذا المقال ؟

احذرى الشاطئ ؟!

تلقينا تعقيبات كثيرة على كلمتنا التى نشرناها بهذا العنوان فى شهر يوليو ، ومن الكتب التى أرسلت الينا خطاب من والد يشكو ما صنع البحر به ويعدد صورا وألوانا للفساد الذى دب فى بيته حين اصطاف منذ سنوات على ساحل البحر ، وقد انصبت شكواه « على تلك المايوهات الفاضحة للرجال والنساء على السواء . فأن هذه المايوهات يابنت النيل هى التى تفسد الصغار والكبار ، وانكم تساهمون بحسن نية بالطبع فى هذه الاشياء التى لا تليق ... فاتركوا الناس وتكلموا على مظاهرهم التى تفسد العابد وتفتن القديس ... »

ولست أذهب مع الوالد الحزين الى هذا الحد ، فما كانت المايوهات مفسدة للمرء أبدا ، ولا يمكن أن نطالب زائر البحر أن ينزل اليه بالبنجور أو الردنجوت ! أو نطالبه بالتدثر والتزمت حتى لا تفسد أخلاقه أو يعاون على افساد الآخرين ، فالبحر له تقاليده وآدابه وثيابه أيضا ، والا طالبنا فى الافراح والحفلات الساهرة بتحريم « السواريهات » وفيها كما نعلم وكما نشهد ذوق يسيل أحيانا لعاب الصغار والكبار على السواء .

انك ياسيدى — ولك آلاف من نظرائك — ينقصهم الحزم فى تناول البنت وتقديمها الى المجتمع ، فاحذر صديقاتها قبل أن تحذر البحر والساحل ، وراقب قراءاتها وزياراتها فذلك أجدى من حملتك على المايوهات وان لم يخل بعضها من عجب ، وان كان هذا العجب غير معروف فى سواحلنا والحمد لله ...

ع٠١







لكل وجه ...

نقابل كل يوم سيدات جميلات فنقول فى أنفسنا « انهن جميلات ولكن ينقصهن شىء » . وبنت النيل تبادر فتقول لا تبحثى طويلا عن هذا النقص يا سيدتى أنظرى الى الشعر ألا ترين أن تصفيفه لا يتفق وشكل الوجه ؟

غالبا ما تدخل السيدة عند حلاقها وقد وطدت العزم على اختيار شكل تسريحة لا تناسب شكل وجهها على الاطلاق . وقد يحاول الحلاق عبثا أن يثنى سيدتنا عن عزمها ثم ينتهى بالتسليم .

وقد يعتقد البعض أننا نريد من ذلك أن نقول ان لكل سيدة تسريحة واحدة لا يمكن أن تستبدلها بغيرها . كلا ليس هذا ما نرمى اليه اذ توجد عدة تعديلات فى التسريحة الواحدة يمكنك يا سيدتى أن تلجئى اليها دون أن تغيرى شكل وجهك .

فاذا كان الوجه متناسبا تستطيعين أن تعملى أية تسريحة أما اذا كانت جبهتك ضيقة وفكاك عريضين وأنفك بارزا وذقنك صغيرة وخداك مستديرين وجب عليك أن تتبعى نظاما خاصا فى تصفيف شعرك والا أصبحت اضحوكة للناظرين .

وقد أردنا هنا أن نغير بواسطة التسريحة شكل ثلاثة







... لتسريحة خاصه

أوجه متناسقة ومتقاربة · ومن الملاحظ انه يوجد اتجاه نحو التسريحة التى تجعل الرأس صغيرا فقد اختفت الخصلات الخارجة التى رأيناها فى السنوات الماضية ·

وليس الغرض من تسريحات هذا العام أن تظهر السيدة كثافة شعرها وطوله بل الغرض كل الغرض اكساب الوجه جمالا وسحرا وذلك بتمليس الخصلات والبوكلات بحيث تظهر أنوثة المرأة وجمالها بدون أية مبالغة ·

لقد سار تصفيف الشعر هذا العام مع الموضة ورأى الحلاقون أن يسايروا أصحاب دور الازياء فابتكروا هذه التسريحة التى تجعل الرأس صغيرا فقد اختفت خصلات الشعر المنكوش أو المسبل التى عمت طول سنى الحرب· لقد اختفت تسريحة النجمة السينمائية المعروفة ريتا هيوارت من على رءوس سيداتنا وعاد الوقار والاعتدال اليهن بعد أن تركهن زمنا ليس بالقصير ·

أنظرى يا سيدتى الى هذه التسريحات وقولى لنا عن رأيك فيها · انها جميلة ولا شك · هيا اختارى منها ما يناسب شكل وجهك وحاولى تنفيذها بنفسك ونحن فى الانتظار ··

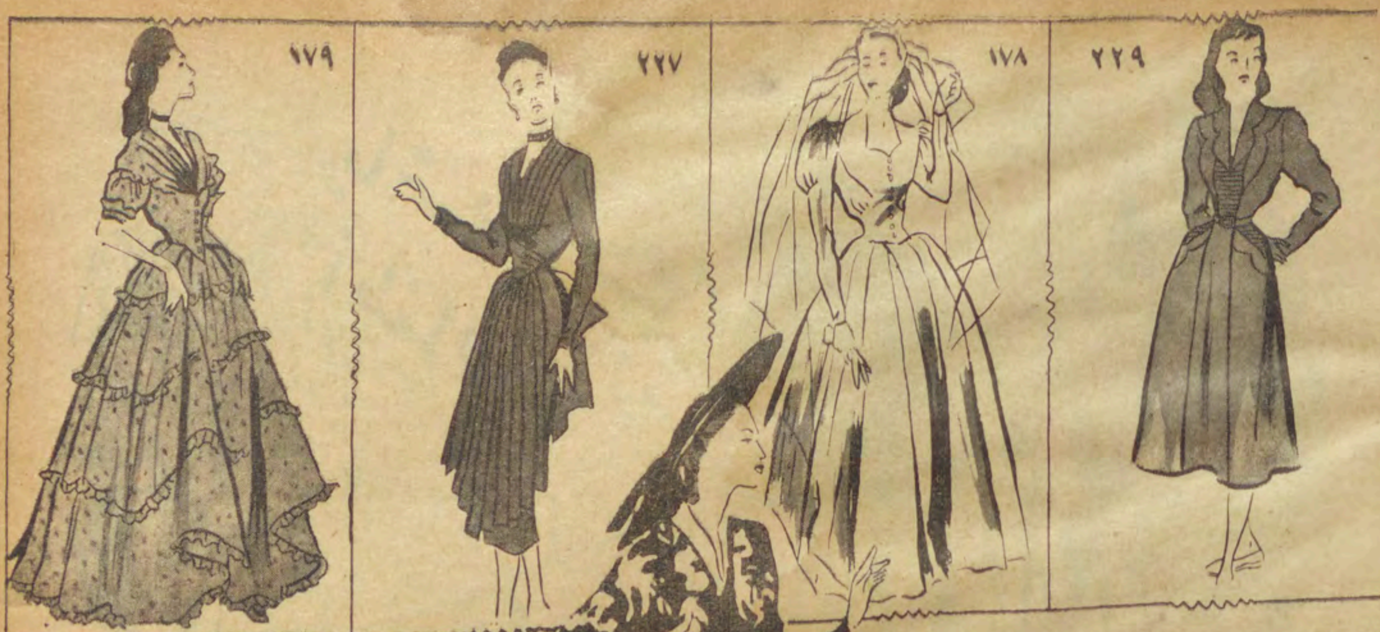


باترونات باريس

كان اقبال قارئات بنت النيل على هذه الباترونات المرسلة لنا من باريس منقطع النظير. وهانحن أولاء نوالى نشر ما استحدث من أزياء لفصل الصيف لتنتقى منها يا سيدتى ما يروقك. ونود فى هذه المناسبة أن نلفت نظر القارئات الكريمات الى أنه قد يحدث تأخير فى ارسال هذه الباترونات من باريس الى مصر من جراء الحالة الحاضرة الا







بعشرة قروش

أننا سنعمل من جهتنا كل ما فى وسعنا لاستعجالها .

ابعثى لنا اذن بما وقع عليه اختيارك من هذه الموديلات بخطاب ومعه عنوانك ورقم الموديل وعشرة قروش لنرسل لك الباترون الخاص به فى أقرب وقت ممكن . وهذه الباترونات تناسب مقاس ٤٤ وبها شرح لتكبيرها وتصغيرها . أما باترونات الاولاد فنرسل اثنين منها بعشرة قروش






باترونات
أطفالك
٢٢٢
٢١٣
٢٥٩
٢٤٣
١٧٠
٢٢١
٢٧٦
٢٧٨
٢٧٥
٢٦١
٢٧٧
٢١٥



من باريس
رأساً
٢٢٣
٢٤١
٢٠٥
٢٤٤
٢٨٤
٢٨٢
٢٨٣
٢٧٤
١٦٨
٢٤٢
١٦٩

تايور تريكو

المواد اللازمة : ٨٠٠جرام صوف ذى الثلاث فتلات ، ابر نمرة ٢ر٥ جر وجران

الغرزة المستعملة : ٢ عدل

× ثم ادخلى الابرة فى الغرزة الثالثة ولا تشتغليها واشتغلى من الخلف الغرزة الرابعة وبعدها الثالثة ×

السطر الثاني : وكذلك الادوار المزدوجة كله مقلوب

السطر الثالث : قبل الاول ولكن ادخلى الابرة فى الغرزة الرابعة بدلا من الثالثة ثم اشتغلى الثالثة وبعدها الرابعة

الجونيلة

وهى مصنوعة من جزءين الجزء الخلفي والجزء الامامى

الجزء الخلفى = ابتدئى على ٢٦٢ غرزة واشتغلى كالآتى : ٢١ غرزة عدل و٤ مقلوب و ٢٠ عدل و٤ مقلوب وهكذا واختمى الدور بـ ٢١ غرزة عدل وعندما تصلين الى الدور الـ ٥١ انقصى غرزة من طرفى كل كالونيه وكررى هذه العملية فى الدور الـ ٧١ و٩١ و١١١ و١٣١ و١٥١ و١٧١ و١٩١ و٢١١ و٢٣١ و٢٤٥ و ٢٥٥ و٢٦٥ و٢٧٥ الى أن يتبقى عندك ٦ غرز فى كل كالونيه أى المجموع ١٠٦ غرزة استمرى فى الشغل حتى يصل الطول الكلى ٧٢ سم بعد ذلك اسلتى الغرز مرة واحدة ٠

الجزء الامامى : ابتدئى على ٢٧٠ غرزة واشتغلى كالآتى : ٥ مقلوب و٢٠ عدل و ٤ مقلوب و٢٠ عدل وهكذا وتختمى الدور بـ ٥ مقلوب ٠

اتبعى نفس الطريقة المستعملة فى الجزء الخلفى

الجاكت

الظهر وهو مصنوع من قطعتين وله خياطة من الوسط.

+ نصف الظهر : ابتدئى على ٧٠ غرزة اشتغلى عشرة سم عدل ثم أنقصى كالآتى : غرزة كل ٦ أدوار من جهة الجنب وغرزة كل ١٢ دور من جهة الوسط واشتغلى هكذا حتى ٢٣سم حينئذ يتبقى عندك ٥٦غرزة ابتدئى فى عمل الحزام عدل ٤سم ثم زودى غرزة كل ٨ أدوار من جهة الجنب ٤ مرات ومن الجهة الاخرى غرزة كل عشرة أدوار مرتين فيصبح العددعندك ٦٢ غرزة استمرى فى الشغل حتى٤٦ سم وهنا ابتدئى فى حردة الابط اسلتى مرة ٣ غرز ومرتين غرزتين وثلاث مرات غرزة يتبقى اذا ٥٦ غرزة اشتغلى حتى ١٧ سم ابتداء من الحردة ثم احردى الاكتاف كالآتى : ٧ و٦ و٥ ثم ٤ ثلاث مرات و٣ مرتين يتبقى ١٦ غرزةتسلتينهامرة واحدة (نصف القفلة)

النصف الامامى : ابتدئى على ٧٢ غرزة وفى الدور الثانى زودى غرزتين ثلاث مرات غرزة مرتين (لدوران الجاكت) يصبح عندك ٨٠ غرزة اشتغلى حتى ١٩ سم ثم ابتدئى فى انقاص غرزة كل ١٦ دور من جهة الجنب حتى يصير العدد ٦٨ وعند ٢٣ سم من الطول الكلى ابتدئى فى الحزام قبل الظهر ٤ سم٠ بعدذلك زودى غر ة كل ٨ أدوار ٦ مرات حتى يصير العدد٧٤ غرزةاستمرى فى الشغل حتى يصل الطول الى ٤٦ سم ابتدئى اذا فى حردة الابط واسلتى : ٦ و٤ و٣ و٢ ثلاث مرات ، غرزة ثلاث مرات وفى نفس الوقت انقصى من الجهة الاخرى للديكولتيه غرزة كل ثلاث أدوار ٢١ مرة وبعد عشرة سم من الحردة زيدى غرزة كل ٦ أدوار ٤ مرات الى أن يصير العدد عندك ٣٧ غرزة استمرى فى الشغل بدون زيادة حتى ١٩سم حينئذ احردى الكتف مثل كتف الظهر ٠

العراوى : العدد ٤ اسلتى ٥ غرز للعروة على مسافة ٦ غرز من البرواز الاول بعد **٢٣ سم من البداية ثم عروة** كل ٧سم والاخيرة على مسافة ٤٤ سم من البداية ٠

الاكمام : ابتدئى على ٧٢ غرزة اشتغلى عدل حتى ٧ سم ثم زودى غرزة كل ١٨ دورا من الجهتين١٥ مرة حتى يصير العدد ١٠٢ غرزة وعند ٤٦ سم احردى الكم كالآتى ٣ و٢ و٢ ٠ ثم غرزة كل دور الى أن يصير العدد ٧٥ اشتغلى ٨ أدوار بدون انقاص ثم عودى ثانيا الى انقاص غرزة كل دور يصير العدد ٣٦ ثم ٢ كل دورحتى يتبقى ٢٠ غرزة اسلتيهامرة واحدة واصنعى الكم الثانى مثله ٠

الجيوب : ابتدئى على ٣٠ غرزة ثم زودى من كل ناحية ٤ و٣ و٢ و ١ مرتين يصبح العدد ٥٢ وبعد ١٨ سم اسلتى مرة واحدة ٠

برواز : يعمل بالغرزة السادة أى سطر عدل وسطر مقلوب ويكون بالورب واليك الطريقة : ابتدئى على ١٤ غرزة وفى كل دور تنقصين من ناحية وتزودين من الاخرى أما طول البرواز فالجاكت



تحتاج الى ٢ر٧٥متر والجيوب قطعتين طول القطعة ٥٢ سم قبل خياطة الجاكت بعضها ببعض يمكنك يا سيدتى أن تبطنى البرواز بقطعة قماش عرضها ٥ر٥ سم أما الجيوب فلها ثنية من الجزء العلوى عرض ٥ر١سم ويمكن بطانتها

× هذه العلامة تدل على أن ما قبلها وما بعدها يعمل فقط فى أول الدور وفى آخره



فستـ[illegible]ن جاءنا أخيرا من باريس وهو يمل أبدع ما وصل اليه الابتكار الفنى البازيسى، ويشترط أن يلبس بعدالظهر

←

عادت بنا الموضة هذا العام الى أوائل هذا القرن، انه فستان حفلات بعد الظهر

↓



قد لا يروقك يا [illegible] طراز [illegible]
[illegible] في الموضة [illegible]
علينا مبتكراتها . [illegible] هذا ا[illegible]
مركب من جزءين كما ترين وقد ارتدت
صاحبته قبعة مبتكرة

→

أما هذا الفستان فهو البساطة بعينها
وهو بياقة ضيقة وباكمام جابونيز
تزيد في جماله

↓







...ث موضات باريس
فستان لبعد الظهر يبدو
آية فى الاناقة فى حفلات
الشاى أو نزهات الاصيل



وهذا أيضا فستان آخر لصاحبة الصورة الاولى ، يلبس لنفس الاغراض التى ذكرناها ، ويلاحظ أن الموضة فى الصيف تفرض ارتفاع الفستان عن الحذاء أكثر مما تفرضه فى الشتاء

فستان لبعد الظهر ابتكار جاك هيم





فستان للسهرة ابتكار جاك هيم
تصــوير شـابونى ٠ باريس

هـذا
رض
لفستان

فسـتا
آية في ال
الش





ثيـــاب تناسب متاع الصيف كل المناســـبة .. هى كما ترين غاية فى البســـاطة والذوق الجميل أيضـــا ، تستطيعين أن تظهرى بها فى اجازتك فى الريف أو فى الجبل أو على الساحل





وهذا ثوب آخر يشبه فى بســـاطته وجماله الثوب الاول ، ولكنه يمتـــاز عنـــه بأنه (اسبور) ولا يحتاج الى قبعة ويفترض فى لابسته انها تختار له حـــذاء أبيض اسبور أيضـــا حتى تكمل المعـــانى لمن تظهر بـــه



انها ارتفعت قليلا عن الارض • لقـــد اخبرتنا محال الازياء فى كل من العواصم الثلاث أن ذيل الفستان أصبح يعلو عن الارض بمقدار خمســـــة وثلاثـين سنتيمترا • ان الفستان لم يعد طويلا هــذا الطول المضحك !













ما رأيك يا سيدتى فى هذه الموديلات انها من ابتكار محال الازياء فى باريس ولندن ونيويورك لقد توخى فيها صانعوها البساطة والجمال · ولسنا فى حاجة ياسيدتى الى لفت نظرك الى طول هذه الفساتين الجديدة

لقاء الصيف ...!

هاهى ذى ستائر المساء تطوى فى رفق صفحةالنهار، وها هو ذا نقاب الليل القاتم تلقيه أيد مجهولة على وجه الحياة !..

وهاهما عقربا الساعة يتلاقيان بعد طول حنين ، فيرسلان فى صمت السكون دقاتهما الاثنتى عشرة .. وكأنهما عاشقان يرسلان الانغام سويا من فم باسم طروب ..

أما أنا، فلازلت وحدى.. ألمح ببصيرتى ملك الليل وهو آت من بعيد يحتضن فى صدره قيثارة الحياة .. وأنصت فى أسى الى ألحانه الخافتة يودع بها عمرهالقصير ويستقبل بها مولد يوم جديد ! ..

انه موعدها.. فقدالتقينا فى مثل هذه الليلة منذ عام، اذن فهذه ليلتها .. ولا بد أنها ستذكرها .. وتجىء !

وفجأة تهادى الى سمعى وقع أقدام .. كأنها خطرات النسيم ..

تلفت حوالى واجما .. فرأيتها ؟؟

رأيت أجمل عذراء وأكمل أنثى .. من صوت لم تسمع به أذن أو رأته عين.. أو احتواه قلب بشر !..

كانت مقبلة من بعيد ، وقد التفت فى غلالة حريرية خضراء .. وعلى شفتيها ابتسامة كضياء الشمس فى صباح مبرور ..

تقدمت اليها فى اضطراب وأخذت يدها البضة بين راحتى فى حنان ، ودعوتها الى جوارى .. فجلست وقد صبغ الخفر وجهها بلون الارجوان ..

وظللتنا برهة من صمت ثقيل، ثم استجمعت شجاعتى وهمست فى رجفة ..

– أحقا قد جئت ؟؟

وهل كنت تود ألا أجىء؟!

– كان أملى أوهى من خيط العنكبوت ! .

– ولكنى قد جئت . .

– قد أكون حالما !..

– وقد أكون حالمة !..

– كنت أعلم انك ستجيئين .. رغم أنه لم يكن بيننا موعد بلقاء ! ..

–عشت طيلة العام بأمل أن ألقاك ..

– وظللت طيلة العام .. أكتب لك.. ولك وحدك.. أدعوك للمجىء !..

– قرأت كل ما كتبت ، وأحسست فى قصتك الاخيرة انك تنادينى .. تنادينى وحدى دون نساء العالمين ! ..

– ولكنك لم تلب النداء.. فقد مضى عليها ثلاثون يوما طوالا ...

– كنت أسائل نفسى هل أحبك ؟!

– وماذا كان الجواب ؟!

– خفقة من القلب ودمعة من العين ورجفة من البدن !

– لعلك أحببت قلمى ؟

– لست أدرى ..

– لعله شبابى ؟

– ...

– ماذا اذن ؟

– لست ادرى فلا شبابك يغرينى ولا جمالك يستهوينى ولا شعرك وقصصك تفتننى . .أحب فيك شيئا خفيا لست أدرى ماذا أسميه .. لعله روحك !..

– كم أنا سعيد بك ..

وأحست بذراعه تلتف حول خصرها الناحل فى رفق ، فهمست فى خجل :

– اننا على أبواب الصيف ألا تنهض فنحييه سويا .. لقد جمع بين قلبينا ؟ .

وسألها وهما يمضيان الى الشرفة الواسعة التى تطل على النيل ..

– أتذكرين تلك الليلة؟!

– كانت نهاية الربيع.. ومستهل الصيف !.

– وكنت فى قارب مع رفيقاتك .. ينساب بكن على صدر النيل ..

– وكنت وحدك فى قارب آخر تنظر الى القمر نظرات حائرة .. تطفح بالامل ..

–وكنت تغنين أغنيتك الفرنسية الحبيبة « سأظل أنتظرك فى الليلة الموعودة.. وسيصمت الكون ويغنى الضياء .. حين تأتى يا حبيبى !.. »

– انى أحب هذه الاغنية.

– كان صوتك أعذب من خرير المياه .. أو شدو الطيور .

– وفجأة اختل توازنى فسقطت فى النهر ..

– وألقيت بنفسى فى الماء وانتشلتك وأنت بين الموت والحياة ..

– وحين افقت من اغماءتى الفيت نفسى بين ذراعيك ، فغللتنى موجة من الخجل اللعين .. ولكن قلبى المسكين دفعنى الى أن أسألك عن نفسك ..

– وقلت لك أن حياتى ليست سوى قلم وورق .. واننى ما زلت فى بدءالطريق أكافح فى سبيل الوصول !

– ثم تركتك تمضى دون أن أشكرك .. أو أعدك بلقاء

– ولكن عينيك وشفتيك، قالت لى الشىء الكثير ..

– ما نسيتك ابدا !..

–مضى على تلك الليلة عام كامل دون أن أراك أو أسمع عنك شيئا .. فهل هذا دليل على أنك كنت تذكريننى ؟؟

– كنت أعد العدة لالقاك هذه الليلة ..

– لتذكرينى بالماضى .. ثم ترحلين !؟.

– بل أتيت لارد لك الجميل

– أريد شيئا واحدا ..

– كل ما تتمناه يصيرلك!

– أعيدى الى قلبى !

– أتخشى عليه منى ؟؟ اذن اعطنى قلبى .. وخذ قلبك ..

– قد أعددت لهما مكانا أمينا ..

– أكثر أمنا من ضلوعى ؟

– بنيت لهما قصرا أبيض .. كليلة صيف مقمرة !..

– والزهور ؟!

– البنفسج الذى تحبينه

– أريده عند أقدام النبل

– بل عند أقدام الصحراء وعلى ضفاف غدير رقراق .. حيث لا شىء يحجب عن أعيننا روعة الطبيعة وسحر الحياة

– ياه .. وماذا أيضا ؟!

– القصر فى انتظار أميرته

– والاميرة .. بين يديك

فؤاد القصاص



بيوريه المشمش أو القراصيا المثلجة بالجيـــلاتين

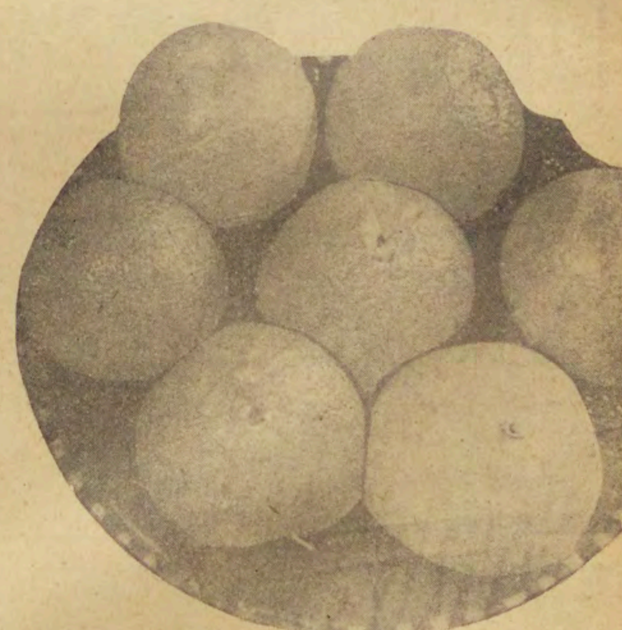
المقادير

نصف رطل مشمش جـاف جيلاتين
أو قراصيا قطعـة من قشر الليمـون أو
فنجان شاى ماء بارد قطعة خشب قرفة
١ ملعقـه كبـيرة مسحـوق نصف فنجاى شـاى سـكر

الطريقة

١ يغسل المشمش أو القراصيا جيدا ثم تنقع فى مقـدار الماء ١٢ ساعة

٢ ـ توضع فى كزرولة ومعهـا قطعـة قشر الليمـون أو القرفة وتغطى الكزرونة وترفع فوق نار هادئة جيدا وتترك



لتنضج ببطء لمدة نصف ساعة

٣ ـ يضاف السكر ويقلب بخفة حتى يذوب ويترك عـلى النار الهادئة حتى تنضج الفاكهة تماما .

٤ ـ تصفى الفاكهة ويحتفظ بماء السلق الذى يجب ان يزن مقداره فنجانا ونصف فنجان .

٥ ـ تنزع النواة من الفاكهة وتصفى وتهرس من منخل سلك

٦ ـ انقعى مسحوق الجيلاتين فى مقدار نصف فنجان شاى من ماء السلق البارد لمدة ٥ دقائق

٧ ـ يسخن مقدار الفنجان الباقى من ماء السلق ويضاف على مزيج الجيلاتين ويقلب جيدا حتى تذوب الجيلاتين وتتحلل

٨ ـ ضعى المحلول فى وعاء وحوله الثلج أو فى ثلاجة حتى يبرد جيدا ويغلظ قوامه

٩ ـ يضرب جيدا بمضرب سلك حتى يصير خفيفا هشا ثم اضيفى اليه بيوريه المشمش أو القراصيـا ويقلب بخفـة ثم صفيه فى الثلاجة ليستمر باردا لحين استعماله

١٠ ـ عند تقديمه يقوم فى كاسات زجاجيـة على شكل هرمى ويزخرف السطح بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسـكر كما هو مبين بالرسم

شراب التمر هندى بالكركديه

المقادير

نصف أقة تمر هندى ١٤ كوب ماء
ثلث رطل كركديه ٣ أقات سكر
٤ ملاعق عصير ليمون

الطريقة

١ ـ يغسل التمر هندى غسلا جيدا ثم ينقع فى الماء البارد بحيث يغطيه لمدة ١٢ ساعة .

٢ ـ يغسل الكركديه ثم ينقع فى ماء يكفى لتغطيته لمدة ١٢ ساعة فى وعاء آخر

٣ ـ يصفى التمر هندى والكركديه ويخلطان معا ثم يكال العصير ويحذف من كميته مقدار الماء المذكور .

٤ ـ يوضع السكر فى مقدار الماء المتبقى من الـ ١٤ كوبا ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر مع نزع الـريم كلما ظهر حتى يغلظ قوامه ثم اضيفى اليه عصير التمر هندى والكركديه وعصير الليمون ويترك على النار حتى يغلى لمـدة ٣ دقائق ثم يرفع من على النار

٥ ـ يترك حتى يبرد ثم يعبأ فى زجاجات معقمة ويحكم غطاؤها

الغريبة

المقادير

١ كوب سمن جامد لوز مقشور صحيح
١ كوب سكر بودرة ١ ونصف ـ ٢ كوب دقيـق
نصف ملعقة شاى فانيليا

الطريقة

١ ـ ادعكى السمن جيدا حتى يصير أبيض ثم أضيفى اليه نصف كوب سكر فقط واستمرى فى الدعك حتى يصـير الخليط أبيض هشا مثل الكريمة

٢ ـ اضيفى الدقيق بالتـدريج مع التقليب بخفـة حتى يختلط بالسكر والسمن وتتكون لديك عجينة يابسة نوعا

٣ ـ تشكل على هيئة مستديرات صغيرة أو حسب الرغبة ويوضع بوسط كل قطعة لوزة مقشورة أو فستق وترص فى صاج رصا متباعدا .

٤ ـ توضع فى فرن هادىء حتى تنضج مع ملاحظة عـدم احمرار الوجه

٥ — تنزع من الفرن ويرش على سطحها مقدار السكر الباقى المخلوط بمسحوق الفانيليا وهى ساخنة ثم تترك لتبرد قبل رفعها من على الصاج .

الغريبة بدقيق الارز

استعملى المقادير السابقة تماما مع استبدال الدقيق العادي بكوبين من دقيق الارز الناعم جدا .

تتبع نفس الخطوات السابقة فى عمل الغريبة السابقة مع

الطريقة

تتبع نفس الخطوات السابقة فى عمل الغريبة السابقة مع اضافة جميع مقدار السكر الى السمن فى مرحلة الدعك .

ولكى تحصلى على دقيق الارز اتبعى الآتى : —

١ — اغسلى الارز ثم انقعيه فى ماء دافيء لمدة عشر دقائق اغسلى الارز ثم انقعيه فى ماء دافيء لمدة عشر دقائق وانشليه من الماء وصفيه .

٢ — يدق فى هاون حتى ينعم ثم يعرض للهواء ليجف نوعا

٣ — يعاد دقه وتهويته وهكذا حتى يصير ناعما جدا .

٤ — ينخل بمنخل حرير ويستعمل بعد التأكد من جفافه تماما .

الشكلمة باللوز

المقادير

رطل لوز مقشور	٩ بياض بيضه
رطل سكر بودرة	قليل من الفانيليا

الطريقة

١ — يدق اللوز المقشور والسكر البودرة وبياض البيض فى جرن دقا جيدا حتى تصير كالعجينة وتترك لمدة ١٢ ساعة

٢ — يوضع فى كيس الحلوى وتركب فيه بلبلة منقوشة وتضغط عليه لتخرج وردات من الشكلمة

٣ — ترص فوق صينية مدهونة بالسمن ومغطاة بطبقة من دقيق الارز ويكون رصها على مسافات متباعدة .

٤ — يزخرف سطح كل وردة بقطعة صغيرة من الكريز المسكر

٥ — توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج مع ملاحظة عدم احمرار الوجه .

مربى المشمش الطازج

المقادير :

أقة مشمش	نصف ملعقة كبيرة عصير
اقة سكر سنترفيش	ليمون

الطريقة :

١ — يغسل المشمش ويجفف جيدا ثم ينزع منه النوى ثم يوضع مع السكر فى وعاء نظيف فى طبقات متبادلة أى طبقة سكر وطبقة مشمش ثم يترك مدة الليل .

٢ — يوضع فوق نار هادئة مع التقليب الخفيف حتى يتحلل السكر . ثم تقوى النار ويترك يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم اضيفى عصير الليمون واتركى المربى تغلى حتى تأخذ قوامها المعروف . تعبأ فى برطمانات نظيفة جافة ويحكم غطاؤها . (احتفظي بهذه الطريقة لموسم المشمش)

طعامك فى اغسطس

الاحد ١ أغسطس
بفتيك ، بامية مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار فاكهة

الاثنين ٢
باذنجان بالصلصة البيضاء مكرونة بصلصة الطماطم سلطة خضر ، فاكهة

الثلاثاء ٣
روستو مفروم ، لوبيا خضراء مكمورة ، سلطة طماطم ، أرز مفلفل ، مهلبية

الاربعاء ٤
محشوات ضلمة ، سلطة لبن زبادى بالخيار ، قمر دين مطبوخ

الخميس ٥
كوسة مكمورة ، أرز بشعرية ، سلطة خضر ، فاكهة

الجمعة ٦
لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٧
كباب الحلة ، أرز مفلفل ، فاصوليا مكمورة، ألماسية ليمون

الاحد ٨
محشى باذنجان أبيض ، دمعة — كفتة لحم ، سلطة خضر ، فاكهة

الاثنين ٩
صينية بطاطس فى الفرن سلطة خضر ، كستردة بالكرملة

الثلاثاء ١٠
طعمية ، سلطة طحينة ، صينية القرع العسلى

الاربعاء ١١
لحم بالصلصة البيضاء ، مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

الخميس ١٢
مخ بالبيض والبقسماط ، خضر بالزيت والليمون ، مكرونة بالصلصة البيضاء بودنج البابا

الجمعة ١٣
بيض اسكتلندى ، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ١٤
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الاحد ١٥
كفتة بطاطس ، دقية باميا سلطة طماطم ، مهلبية

الليمون وفوائده

لعلنا أقدم أمة فى الارض تعرف قدر الليمون وأثره فى حياة الشعوب فقد لعب الليمون دورا هاما فى الطب وغيره خلال العصور القديمة فى مصر أيام الفراعنة والدولة الاسلامية ولا يزال مقامه فى حياتنا اليومية ملحوظا عند أبناء البلد خاصة

فوائد الليمون كثيرة ومختلفة . ولا يستغنى المنزل المصرى عنه بحال من الاحوال فيعصره على السلطات على اختلاف أنواعها وعلى السمك وتستخدمه ربة المنزل فى زخرفة أطباق السمك . ولسنا فى حاجة الى القول ان الليمون يدخل فى صنع بعض الحلويات .

ثم ان الليمون يزيل بقع الحبر من الملابس وينظف الايدى من جراء تقشير بعض الخضروات التى تترك أثرا أسود اللون على الايدى .

هذا فضلا عن أن الليمون يصنع كمربة وشربات . وسنشرح لك ياسيدتى كيفية استخدامه فى كل واحدة من هذه الحالات :

الليمون المسكر :

احضرى عددا من الليمون واختاريه صغيرا كلما أمكن . انزعى عنه القشرة البيضاء التى تسبب مرارته ثم اقطعيه قطعا طوليا الى نصفين وانقعيه فى ماء بارد تغيرينه يوميا الى أن يلين الليمون نوعا . ويمكنك معرفة ذلك بادخال ابرة تريكو فى قطعة الليمون اخرجيه بعد ذلك من الماء وضعيه على النار مع محلول السكر لمدة ربع ساعة . اكشفى الوعاء واتركى الليمون يبرد وهو فى المحلول كررى هذه العملية ثلاثة أيام متتالية الى أن يتجمد السكر . اتركيه يسكر بعد ذلك فى الفرن .

شربات الليمون :

اعصرى حوالى ست ليمونات أو أكثر ـ حسب رغبتك ـ وانقعى القشر فى العصير . والآن جهزى محلول السكر (نصف لتر شربات سكر لكل ست ليمونات) وضعيه على المزيج واتركيه من خمسة الى ستة أيام تقريبا وأخيرا صفيه وضعيه فى زجاجات .

مربة الليمون :

ابشرى قشرة الليمون ثم انقعيه من ثلاثة الى أربعة أيام فى ماء بارد يستبدل يوميا وفى اليوم الاخير ضعيه يغلى على النار الى أن يلين نوعا . قطعيه بعد ذلك الى شرائح وانزعى منه البذر ثم ضعيه فى اناء ومعه قليل من الماء (نصف لتر ماء لاثنين كيلو ليمون) والسكر (مقدار السكر كمقدار الليمون) . ضعى المزيج على نار هادئة الى أن يصبح سميكا .

الليمونادة :

ضعى فى وعاء خمسة ألتار ماء ونصف كيلو سكر وليمونة مقطعة الى شرائح وكوب صغير من الخل . حركى المزيج مرتين يوميا . وبعد ثمانية أيام ضعيه فى زجاجات محكمة الغلق .

الليمون والطب :

ويستعمل الليمون فى الطب لعلاج فساد الدم . وننصحك يا سيدتى أن تعطيه لاطفالك على شكل ليمونادة فانه ينقى الدم وينشط الجسم .

كيف تحفظين الليمون :

اذا أردت أن تحتفظى بقليل من الليمون لاستهلاكك اليومى فعليك باختيار الاخضر منه ولفه بورق شفاف ثم رصه فى صندوق صغير الى طبقات بحيث تضعين بين طبقة وأخرى طبقة سميكة من الرمل . غطى الصندوق بعد ذلك بالرمل واغلقيه .

أكثري من تناول الخضراوات

عرف قدماء المصريين القيمة الغذائية للخضروات على اختلاف أنواعها فقد جاء في قرطاس هيرست الطبي الذي يرجع الى الاسرة التاسعة (٢٤٠٠ قبل الميلاد) أن الاطباء كانوا ينصحون باعطاء المرضى مغلى الخضروات المختلفة علاجا لشتى الامراض .

وقد عرف الرومان ما للخضروات من مكانة فى الطب فقد زعم (كاتون) أن الرومان الاقدمين استغنوا عن الطب والاطباء ستة قرون كاملة بسبب اكثارهم من أكل الخضروات .

ولا تزال الخضروات هي الطعام الاساسى لبعض قبائل البنجال فى الهند وهم المعروفون (بالنباتيون) فقد حرموا أنفسهم أكل الحيوان ومنتجاته ومع ذلك فهم أقوياء الاجسام هادئوا الاعصاب يميلون للوداعة ويعمرون طويلا .

والخضروات ركن أساسى فى عصرنا الحاضر لا غنى عنه فى التغذية الصحيحة لاحتوائها على المواد البروتينية والكربوهيدرات المختلفة وكذا الدهون

وهى تضم كمية وافرة من الفيتامينات ولكنها أغنى المواد جميعا فى فيتامين ا الذى يساعد نمو الجسم ويحفظ صحته من غائلة الامراض المعدية والذى غيابه يسبب اضطرابات داخلية بالجسم وعدم القدرة على الابصار فى الظلام ..

ويحتاج الانسان الى خمسة آلاف وحدة دولية من هذا الفيتامين يوميا وهذا القدر موجود فى عشرين جراما فقط من السبانخ أو الخبيزة أو الملوخية أو الكرفس أو الجرجير ..

وتضم الخضروات كميات متوسطة من فيتامين ب و ج و د فالاخير يعمل على ازالة العقم وضعف الميل الجنسى ويحمل لواءه نبات الخس .

ومن الضرورى على الحوامل الاكثار من تعاطى الخضروات نظرا لغناها فى الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم والحديد وهى المواد اللازمة لنمو خلايا جنينها وبناء هيكله العظمى والعصبى .

وقد لوحظ أن أغلب الخضروات المصرية المنزرعة على الشواطىء تحوى عنصر اليود الذى يعمل على افراز هورمون الثيروكسين بالجسم والذى غيابه يؤدى الى ظهور مرض الجويتر (انتفاخ الغدة الدرقية على جانبى الرقبة) .

وفيما يلى عدة حالات مرضية يعمل على ازالتها الاكثار من أكل الخضروات .

حموضة الجسم :

تنتج حموضة الجسم من تخلف مواد تالفة يعجز الجسم عن طردها أو معادلتها نتيجة عمليات التأكسد والتمثيل والهضم ويترتب على ذلك حدوث اضطرابات داخلية تصحبها أعراض مختلفة كالصداع والتعب والانحطاط وارتفاع ضغط الدم وقد وجد أن الخضروات عموما تحوى المركبات المعدنية القلوية التى تتعادل مع الاحماض المتخلفة فتدفع أثرها السىء وتحافظ على المعدل القلوى الذى يجب أن يكون عليه الجسم .

الامساك :

وما الامساك الا بقاء فضلات الطعام وأجزاؤه التالفة مدة طويلة فى الامعاء فيمتص الجسم السموم التى تتولد من تخمر هذه المواد وتعفنها .. والخضروات تحوى قدرا من الالياف

البقية ص ٤٢

المنزل وأخذ عطلة



◆ لفى الحلل والكسارولات بورق الصحف بعد تنظيفها جيدا حتى لا تسود مع الوقت وبفعل الرطوبة .

◆ لفى فضياتك بورق أسود اذا أردت أن تحتفظ ببريقها .

◆ لفى كل الاشياء الثمينة وضعيها فى صناديق من الكرتون وغطى الاباجورات بقماش دقيق .

◆ افتحى دواليبك وأدراجك كلها وتأكدى من أن كل شىء فى مكانه ولا تنسى أن تضعى دواء العثة فى كل مكان .

◆ لا تتركى أى غذاء قابل للتلف فى دواليب الطعام . خذى ما يمكنك أخذه ثم ضعى الباقى فى بطرامانات

◆ افرغى صفيحة الزبالة ونظفيها جيدا ثم ضعى فيها شيئا من ماء جافيل ولا تنسى أن تضعى من هذا الماء أيضا فى حوض الغسيل والبالوعات

◆ فرشى الكتب والمقاعد والستائر جيدا ورشى مسحوق مبيد العثة .

◆ اذا لم يكن بكل كرسى فوتيل غطاء يحميه من الغبار فاجمعى الكراسى والكنب وغطيها كلها بملاءة كبيرة .

◆ بعد تنظيف السجاجيد جيدا افرشى عليها ورق صحف مغموس بالبترول أو التربينتينة ثم لفيها

◆ ارفعى ملاءات السراير واتركى المراتب بدون أى غطاء بعد أن ترشيها بمسحوق قاتل العثة .

◆ نظفى المرايا وألواح الزجاج بالكحول حتى لايحط عليها الذباب .

◆ اذا كان عندك «قصارى» زرع اعطيها للبواب كى يتعهدها مدة غيبتك .

◆ اغلقى جيدا محبس الماء وعداد الغاز والكهرباء .

◆ اذا أردت أن يحول لك البريد خطاباتك الى مصيفك أوصى الساعى بذلك أو البواب واعطيه عنوانك وحددى له مدة غيبتك .

◆ وعلى أى حال اتركى عنوانك للبواب ليتصل بك اذا ما حدث ما يدعو لذلك

◆ اكتبى فى مفكرتك عن الامكنة التى وضعت فيها حاجياتك الثمينة والمفاتيح كى اذا ما عدت وجدت كل شىء فى مكانه .

◆ خذى معك أوراقك الرسمية كشهادة تحقيق الشخصية

والآن يا سيدتى يمكنك أن تسافرى تصحبك السلامة .

حب... عجيب!!

.. اضحك يا صديقى — ورفه عن أعصابك التى لا شك أرهقها حر القاهرة اللافح .. وابعد عن نفسك أشباح السأم والضيق ، واشبع روحك الظمأى بفيض من الغبطة والانشراح فما سأقصه عليك ... يبعث على الضحك حقا .. بل سيجعل قلبك يغشى وتتسارع دقاته كلما علت ضحكاتك !! .. أما أنا .. الذى تعود أن يبثك آماله وآلامه .. والذى سيضحكك اليوم باستعادة ذكرى هذه الحقبة من حياتى .. أنا ضحية هذه الالعوبة الفريدة .. التى أخرجها « ابليس » بتفننه المعهود .. ليسلى بها أعوانه الصغار .. فأدخل على قلوبهم السرور ... ولم يبال بالضحية حين تمزق قلبها وذاب كقطعة من الجليد الهش فى آتون الغيظ والغضب المكتوم .. أما أنا — يا صديقى — فدعنى أتجرع غصص هذه الذكرى الممضة .. المضحكة المبكية معا ..

ولاقص عليك ما حدث باختصار ..

بدأ ابليس اللعين روايته معى عند ما كنت بالسنة النهائية بكلية الحقوق ... تداعبنى الآمال البراقة وتضع اسمى فى قائمة هؤلاء الذين نصبوا أنفسهم للدفاع عن الظالمين والمظلومين وليجعلوا الحق باطلا ويخلقوا من الباطل حقا .. ما دامت المادة وذلاقة اللسان هى التى تتحكم فى مصائر الناس وضمائرهم .. فى هذا الزمان !! ..

وقد كانت الرواية عجيبة حقا .. من أول فصل فيها .. اذ بدأت بمفاجأة .. مفاجأة أذهلتنى وجعلت قلبى يدق بعنف وشدة .. لم آلفهما قبل ذلك .. أما متى حدثت هذه المفاجأة ؟ ... وكيف ؟ فكان ذلك ذات يوم قائظ .. وكنت خارجا من الكلية عند ما سمعت صوت سيارة قادمة .. فتلفت خلفى لاتفاداها .. واذا بوجهى يكاد يصافح وجهها .. وكانت هذه النظرة الخاطفة كافية لان أتسمر فى مكانى غير ملق بالا للنفير الذى أخذ يدوى لكى أفسح الطريق .. ولولا أنها جذبتنى من يدى الى الرصيف .. لرحت شهيد هذا الجمال الخلاب .. تخيل — ياصديقى — عينين ينبعث منهما وهج مثير .. ووجنتين يشوبهما شىء من أطياف الورد .. وشفتين مكتنزتين تكاد تتفجر منهما الفتنة .. يكسو هذا كله ليل من الشعر الفاحم الجميل .. وتخيل اذا كان يحمل هذه الفتنة جسد يفيض بالحيوية كأنما تقمصه الشيطان .. قد برز فيه النهدان شامخين الى السماء فى عجب وتيه .. وكأنهما يفخران بهذا الجذع الناضج الذى يعتز بحملهما .. تخيل كل هذا .. والتمس لى العذر اذا كان قد حدث لى ما حدث ..

ولا أطيل عليك .. فبعد أن أفقت من المفاجأة .. تلفت حولى .. فلم أجدها .. أهكذا .. تذهب دون أن أعرف اسمها .. أو — على الاقل — أشكرها .. على انقاذها لحياتى التى كادت تضيع بسببها ..

ولم يتطرق الى عينى النوم تلك الليلة .. ورابطت فى الصباح على باب الكلية حتى أقبلت وحاولت ابداء الشكر لها .. ولكنها مرقت من أمامى الى الداخل وهى تبتسم .. ولم أيأس .. فلا يأس مع الحب ولا حب مع اليأس .. وهذا الصد وتلك الحمرة القانية من الحياء والخجل كانت تزيد اشتعال الحب .. فى قلبى ..

وكنت — وهذا عجيب — أجد فى حبها نوعا من الرهبة .. بل كنت أخشاها .. اذا سلطت على شعاعا من عينيها النجلاوين .. وآه منهما — ياصديقى — فلا أنا ولا أنت .. ولا شباب الدنيا بأسرها .. بقادر على أن يسبر غورهما .. لقد كانا سلاحها الوحيد ضدى .. فعندما أحاول الاشتباك معها فى حديث يهدىء من عاطفتى الجائشة .. أو حتى أعرف مسكنها .. كانت توجه الى منهما نظرة غاضبة — أو عاتبة لست أدرى — فتسرى فى جسدى مسرى الكهرباء .. واتباطأ برغمى حتى تغيب عن ناظرى .. فأنكص على عقبى عائدا الى المنزل مهموما .. مكروبا ..

وهكذا .. جحيم من الحرمان عشت فيه أياما وليالى .. وأضحى قلبى البكر كالارض الطيبة التى حبس عنها الماء وتسلطت عليه شمس الحب الحارقة فجف وتشقق وأخذ يئن أنينا متواصلا طوال هذه الليالى والايام ..

* * *

وطبعا تعرف جدى العزيز .. هذا الشيخ الظريف .. الذى جاوز السبعين من عمره .. ولا زالت ضحكاته التى تنبىء عن قلب خال تملأ منزلنا .. ولعلك تذكر ما كان يقصه علينا من مغامراته أيام شبابه .. وكيف استغل يسر الدين .. فكان يتزوج النساء بالاربع .. حتى اذا اشتهى امرأة جديدة طلق واحدة من الاربع وسرحها بمعروف أو استبقاها فى بيته كاخت له

ولنسائه .. وكانت كثرة أسفاره هى التى دفعته الى أن يتزوج فى كل بلد ينزل فيه .. وانى لاذكر أنك ناقشته مرة فى أن ما يتبعه من زواج وطلاق يبغضه الله .. فقهقه ضاحكا .. وهو يربت على كتفك ويقول لك : « سيبك يابنى .. ما دام حلال خلاص !!.. » وأردف قائلا وهو يتخلل شعرات لحيته البيضاء بأصابعه وكأنه يذكر حكمة غالية : « وهو فيه فى الدنيا .. أحلى من الزواج !! .. »

جدى هذا .. كان قد حضر الينا منذ أيام بعد أن قضى شهرا معزوجته الجديدة بالاسكندرية .. ولعلك تدهش اذا قلت لك انى لا أعرف كم رقم هذه الزوجة فى تعداد زوجاته ؟؟ ولكنها الحقيقة .. دعنا من هذا .. ولنعد الى ما نحن فيه .. لاحظ جدى ما أنا عليه من وجوم وكآبة .. ولعل حياته الحافلة بالتجارب والخبرة بلغة القلوب .. هى التى جعلته يتنبه الى حالتى .. فسألنى - فى حنان - بالغ - عن السبب .. ووجدت الفرصة سانحة فلن أجد أفضل من هذا الجد الذى ضرب رقما قياسيا فى تعدد زوجاته .. والذى يرى فى الزواج نعيم الدنيا المقيم لكى يحبذ زواجى من هذه الفاتنة .. فقصصت عليه ما حدث .. ورجوته أن يقنع والدى بطلب يدها .. حتى اذا انتهيت من دراستى .. أزف اليها ..

فتخلل لحيته البيضاء بأصابعه - كعادته - وسألنى عن اسمها .. وعائلتها .. وموطنها ؟!..

وارتبكت .. فأنا لا أعرف الا اسمها من زميلتها فى الكلية .. وهو « ناهد » .. أما عائلتها .. وموطنها فهذه أمور أعتقد أنها لن تعترض طريق سعادتنا .. فقلت له بلغة المحاماة ..

- المهم يا جدى .. الموافقة على المبدأ .. وبعد هذا يمكن السؤال والتقصى عنها

وافتر ثغر جدى عن ابتسامته المعهودة وهو يعدنى بأنه سيأتينى سريعا بموافقة والدى على هذا المبدأ !!

ولكن القدر .. كان يقف لى بالمرصاد .. فقد مرض جدى .. بانفلونزا حادة .. وكانت غرفته لا تفرغ حتى تمتلىء من جديد بالزائرين .. وانتظرت شفاءه بفارغ الصبر .. لكى يبحث فى شفائى أنا ..

* * *

وذات يوم قبيل الغروب .. دخل والدى ليزور والده .. وقد تماثل للشفاء .. .. ودفعنى اليأس .. والشوق والملل من طول الانتظار .. الى أن أذهب فأذكر جدى بوعده .. عسى أن يقنع والدى بالزواج !!

طرقت الباب .. ودخلت .. وكانت الغرفة ملأى بالزائرين .. واتجهت الى جدى وقبلت يده . ثم بينما أنا أدير بصرى .. فيمن تحويهم الغرفة اذا بى أقف مصعوقا .. من هول الصدمة .. لقد كانت هى .. « ناهد » تجلس بجوار والدى .. ودارت الدنيا بى وأنا أفكر .. متى جاءت ؟ ولماذا ؟ لتشكونى الى والدى ؟ .. أم أن جدى قطع شوطا كبيرا فى سبيل زواجنا ؟ ... ولكن ..

وقطع على تفكيرى صوت والدى وهو يدعونى الى الجلوس .. وألقيت بنفسى على أحد المقاعد وأنا لا أزال كالمذهول .. واذا بها تميل على والدى وتحادثه فى صوت خافت .. وسمعت والدى يذكر لها اسمى .. فانبعثت منها صرخة خافتة .. وهى تقول : ابنك .. عاصم ؟!!

وهنا تكلم جدى قائلا :

- أنت طبعا لا تعرفينه .. لانك لاول مرة تزورين هذا المنزل ..

والحقيقة انى حتى هذه اللحظة لم أفهم شيئا .. ما مدى معرفتها لوالدى ؟! ولماذا تتجاهلنى ؟؟

وتولت هى الاجابة على هذه الاسئلة .. فقد انفجرت ضاحكة .. وهى توجه الحديث لجدى قائلة :

- أتعرف يا أبى .. ان عاصم .. هذا .. ابن أخى .. ظل يضايقنى أربعة أشهر طوال ؟!

وانفجروا جميعا ضاحكين .. الا أنا .. فان أعصابى لم تحتمل المفاجأة .. وشعرت كأن خنجرا مسموما يمزق قلبى تمزيقا .. لقد انهار الحب الذى شيدته فى أربعة أشهر .. يا لهول المفاجأة !!... من كان يظن انى كنت أحب .. عمتى ؟!

وتحدث جدى الى وهو يغالب نوبة من الضحك هاجمته :

- اذن أنت لا تعرف عمتك ناهد .. يا عاصم ؟! ولك العذر .. فان طلاقى من والدتها .. ثم غضبى على أخيها الاكبر .. دفعانى الى مقاطعتهم نهائيا .. حتى انى لم أزرهم منذ مدة طويلة ولم يأت ذكرهم على لسانى .. ولولا أن « ناهد » حضرت الى الجامعة هذه السنة وسعت حتى عرفت مكانى لما عادت المياه الى مجاريها ..

المخلص

عاصم

طبق الاصل

سوهاج **الحسينى الخياط**

هل تريدين أن تحبك حماتك؟

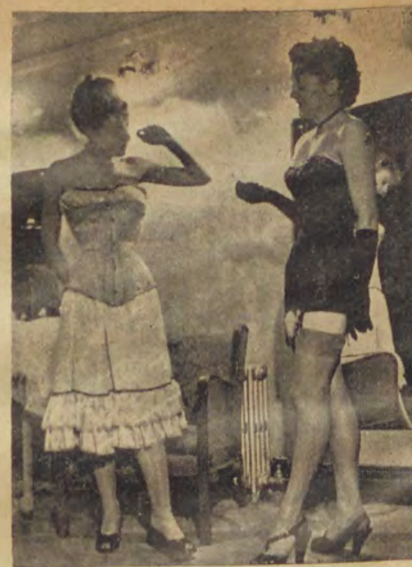
- أطلبى اليها أن تعلمك طريقة طهى البط لانك لم تأكلى قط مثله
- قولى لها ان الذى أعجبك فى ابنها تربيته العالية وحسن أخلاقه
- احفظى عن ظهر قلب تاريخ عيد ميلادها وقدمى لها الهدية التى تعجبها .
- لا تتدللى على زوجك أمامها ولا تجيبيه بفظاظة . كونى طبيعية بعيدة عن التصنع .
- اسألى زوجك أمامها هل لم ينس لبس فانلته الصوفية أو تغيير ملابسه الداخلية .
- لا تتحدثى أمامها عن الحفلات الساهرة التى تذهبين اليها مع زوجك والتى لم تدعيها اليها .
- اذا جاءت لزيارتك فجأة استقبليها على الرحب والسعة وقبليها .
- اذا دعوتها الى الغذاء اجلسيها فى مكان الصدارة واهتمى بها كل الاهتمام.
- اشعريها أنها تنتسب الى أسرة عريقة وأنها على جانب عظيم من الذوق السليم .
- اذا احتدم الخلاف بينها وبين ابنها كونى رسول سلام بل دافعى عنها ان اقتضت الضرورة .
- مهما كان الامر فيجب أن تعلمى أن هذه السيدة هى أم زوجك وجدة أولادك



هل تريدين أن تحبك زوجة ابنك؟

- لا ترددى هذه الجملة : « لقد كان فى استطاعة ابنى أن يتزوج ابنة فلان باشا
- قولى لها أنك تحبين والدتها وانك تنتظرين يوم زيارتها بفارغ الصبر
- لا تتدخلى فى تربية أولادها ولا تفهميها أنها تدللهم كثيرا وأن ذلك خطأ .
- لا تقدمى لابنك أية هدية الا اذا تأكدت أنها ستصادف هوى فى فؤادها .
- اذا لاحظت أن ابنك يريد أن يكلم زوجته فى شؤونها الخاصة انسحبى فى الحال .
- لا تسكنى مع ابنك الا فى حالة الضرورة القصوى وفى هذه الحالة لا تتدخلى فيما لا يعنيك .
- لا تقولى أمامها أنك تشعرين فى قرارة نفسك أنك لست فى بيتك
- لا تنضمى الى ابنك ضد زوجته اذا رأيتهما يتشاجران بل حاولى أن تهدئى الموقف.
- حاولى دائما أن تصدقى على كلامها وألا تخالفيها الرأى .
- قدمى لزوجة ابنك هدية مناسبة من وقت لآخر ولا مانع من أن تهديها شيئا من حليك
- مهما يكن الامر فيجب ألا يغرب عن بالك أن هذه السيدة هى أم أحفادك

الكورسيه بين جيلين



١ ـ خمسون عاما تفرق بينهما فالى اليسار كورسيه موديل عام ١٨٩٠ مثل الذى كانت ترتديه جداتنا وهو غير مريح ولذلك فان لابسته تحسد فتاة اليوم على الكورسيه الحديث الذى ترتديه الفتاة الاخرى ولا يسبب لها أى ألم .



٢ـمنظر الفتاة التى تلبس كورسيه موديل عام ١٨٩٠ فاتن خلاب ولكنها تشعر بانفاسها وقد ضاقت اثناء ربطه بينما نجد صديقتها التى ترتدى الكورسيه الحديث وقد ظهرت فى أتم فتنتها فى الكورسيه المصنوع من النايلون .



٣ ـ انها تظهر مدى تأثير الكورسيه الحديث موديل عام ١٩٤٨ فى القوام اذ يحيل الخصر دقيقا بلا ألم .

لقد فازت كل منهما بالخصر النحيل الذى لايزيد محيطه على ٢٠ بوصة فالفتاة اليسرى توصلت الى ذلك باستعمال الكورسيه الذى كانت تستعمله جداتنا فى عام ١٨٩٠ وكن يلاقين منه الصعاب الناتجة من ضيق التنفس والالم ساعات طوالا أما الفتاة اليمنى فقد وصلت الى نفس النتيجة باستعمال كورسيه موديل عام ١٩٤٨

٤ ـ الفتاة الموجودة على اليسار تلبس فوق قميصها الداخلى كورسيه موديل عام ١٨٩٠ أما الموجودة على اليمين فقد وصلت الى نفس النتيجة التى وصلت اليها الفتاة الاولى من خصر نحيل وصدر بارز وأرداف متماسكة بالكورسيه « الفانتازى » الاسود اللون المصنوع من نسيج من المطاط والنيلون .



بريد بنت النيل

نوال رشدى :
وزعى دخل زوجك على النحو الآتى : ٧ جنيهات ايجار المنزل و١٥ جنيها للطعام و٥ جنيهات مصروفات نثرية و٥ جنيهات ملابس لك ولزوجك و٣ جنيهات احتياطى . أما عن سفرك الشهرى الى القاهرة فيجب أن تحاولى الاقلال منه .

س . م . ش – الحلمية الجديدة :
يجب أن تخففى وزنك ثلاثة عشر كيلو جراما . قومى بممارسة الالعاب الرياضية وأكثرى من المشى وقللى من أكل النشويات والمأكولات الدسمة .

سنية :
١ – طولك مناسب لسنك وأظن أن طولك سيزداد خلال السنوات المقبلة حوالى الخمسة سنتيمترات
٢ – كان يجب أن يكون وزنك ٥٨ كيلو جراما وعلى أى حال فأنت لست رفيعة .
٣ – لا حيلة لنا مع سمرتك ولسنا فى حاجة الى أن نعيد لك المثل الذى يقول : « السمار نصف الجمال » .

هـ . ص . دمشق :
١ – دفئى البرافين ودلكى به أصابع يدك .
٢ – ليس أمامك سوى تدليك هذه العضلات على أيد اخصائية .

توتو – بكوبرى اتسيوفى :
١ – نعم يوجد عدد نوفمبر سنة ١٩٤٧ وثمنه عشرة قروش خالص أجرة البريد .
٢ – لقد انتهى موسم المشمش الآن ولكن من أجلك نشرنا طريقة عمله فى هذا العدد فانظرى صفحات المطبخ

ا . ف . شارع الجميل مصر :
انقعى الفستان مدة ١٠ دقائق فى ماء بارد وملح . ثم اغسليه فى ماء دافىء مضافا اليه مذاب صابون مع اتباع السرعة الزائدة فى الغسل كما سبق شرح ذلك فى غسل الحرير واجتنبى الدعك ثم اشطفيه فى ماء دافىء بسرعة ثم ماء بارد مضافا اليه قليل من الملح والخل اعصريه جيدا لتخلصيه من الماء بأسرع وقت ممكن ولتحقيق ذلك بعد عصره باليد يعصر بلفه فى بشكير سميك حتى يزول الماء . يوضع فى الشماعة ويعلق على الحبل فى مكان هاو ثم يكوى بمكواة متوسطة الحرارة
واذا أردت أن تعرفى اذا كان لون القماش ثابتا أم لا عند الشراء لاحظى أن الطباعة على الظهر مماثلة تلك التى على الوجه . أما اذا كانت ظاهرة فقط على الوجه وضعيفة على الظهر دل ذلك على عدم ثبات اللون كما هو الحال فى فستانك .

دلال عبد الحميد بنى سويف :
ليس أمامك يا آنستى لاطالة قامتك الا الالعاب الرياضية التى من شأنها فرد العمود الفقرى فهى تطيل القامة الى خمسة سنتيمترات

سامية ط . س . القاهرة :
١ – يجب أن تبادرى بعرض عينك على طبيب عيون بنت النيل وهو الدكتور ابراهيم عبود
٢ – اخصائى الامراض النسائية هو الوحيد الذى يستطيع بعد الكشف عليك الرد على سؤالك .

ل . ح . نابلس :
لا بأس من دعوته الى الغذاء من وقت لآخر ولكن اتركى أخاك يدعوه لا أنت .

قوت القلوب المعذبة دمشق :
لا تيأسى يا آنستى من رحمة الله . اعرضى نفسك على أحد الاخصائيين المهرة ليصف لك العلاج الناجع ونحن نتمنى لك شفاء عاجلا

صلاح الدين محمود الفجالة :
فك خطوبتك منها ما دمت لا تثق فيها .

م ۰ ا۰ بمصر الجديدة :
كان عليك يا سيدتى أن تلبسى حزام البطن الـذى تستعمله السيدات اللواتى وضعن حديثا ۰ استعمليه الآن وقومى ببعض التمرينات الرياضية التى تقوى عضلات البطن وقد نشرنا عددا كبيرا منهـا ۰

ت ۰ ص ۰ ص ۰ م بمصر القديمة :
١ ـ نخشى يا آنستى أن يكون عنـدك نقص فى الهرمونات ۰ اعرضى نفسك على طبيب باطنى ليصف لك ما أنت فى حاجة اليه ۰

٢ ـ لا تستعملى الكورسيه الآن ۰ حاولى أولا أن تصلحى عيوب جسمك بالتمرينات الرياضية التى ننشرها لك شهريا ۰

حائرة :
ليس لـك أن تقلقى كل هذا القلق ولا بد لاطمئنانك أن تعرضى نفسـك على أى طبيب باطنى وتأكـدى أن الطبيب يحفظ السر مهما تكن الظروف ۰

سيدة حائرة :
مشكلتك يا سيدتى ليست بالصعوبة التى تتخيلينها ۰ خذى زوجك بالسياسـة واللين واعلمى أن غيرته عليك مؤقتة وأنهـا ستزول بمضى الوقت ۰ كونى معتـدلة فى تصرفاتك لئلا تندمى ۰

ح ۰ ا۰ ش :
لا يمكن علاج الوجـه الجاف الا اذا عرفنا سببه ۰ فهل هناك نقص فى الفيتامين؟ وهل الغدد الدهنية اختفت أو تعطلت وظيفتهـا ؟ وهل هناك مرض عام يفسر لنـا هذه الظواهر ؟ ۰۰ كل هذا يجب أن نعرفه ۰ والى أن نعرف هذا خذى فيتامين ا ٢٥٫٠٠٠ وحدة ثلاثة يوميا مع aqueous ung وكريم مرتين يوميا للوجه ۰

نادية رمزى بالاسكندرية :
لا تعبثى بهذه الحبة التى ظهرت على وجهك ۰ امتنعى عن تناول الحوادق واحذرى الامساك ۰ طهرى وجهـك يوميا بالكحول النقى ۰

قلقة بمصر :
يجب أن تبادرى بعرض نفسك على طبيب اخصائى ۰

م ۰ و ۰ ر قارئة :
اقرئى كتاب «حبك الصوف» تأليف هنـاء مغبغب واسما عمون أو كتاب حبك الصوف وشغل الابرة والفتاة والابرة

ن ۰ م المنصورة :
١ ـ اطلبى الكريم المغذى من أية صيدلية أو من أى محل يبيع أدوات الزينة ۰
٢ ـ لا نعتقد أن الاشعة تفيـد فى ازالة آثار حب الشباب ان الوقت نفسـه كفيل بذلك ۰

م ۰ ش بالقاهرة :
لم أنت متشائمة الى هذا الحد ؟ ان الطبيب لم يقطع أمله فاصبرى ۰ ان الله على كل شىء قدير ۰





هل في استطاعتنا أن نطيل قامتنا

كم من رسالة وصلتنا تطلب فيها صاحباتها أن نصف لهن علاجا لاطالة القامة. وسوف تجد قارئاتنا في هذا المقال اجابات على كل الاسئلة التي يردن توجيهها الينا .

يقول لنا الاطباء انه من الممكن اطالة قامة الطفل حتى ولو كان من والدين قصيري القامة وذلك بدون الحاق أي ضرر بصحته. وعلى الوالدين أن يراقبا أطفالهما منذ الصغر فاذا لاحظا أنهم يميلون الى القصر بادرا الى علاجهم قبل فوات الوقت .

حالة الاطفال :

لنبدأ بالطفل الذي يولد في الشهر السابع فان أحسن دواء لاطالة قامته هو Serum de Jumenı والFolliculine ويحتوي الدواء الاول على جميع الهرمونات الشديدة النشاط. أما الثاني فهو عامل فعال للنمو عند الكائنات الحية الصغيرة .

ويشترط طبعا أن نباشر هذا العلاج قبل المراهقة اذ أنه من الصعب بعد ذلك أن تطول القامة كثيرا .

وينصح بعض الاطباء بتناول الكالسيوم بكميات كبيرة ولكن ظهر مع الاسف أن هذا العلاج لا يفيد على الاطلاق بل انه يعطل أحيانا كثيرة نمو العظام .

عوامل خارجية لاطالة القامة

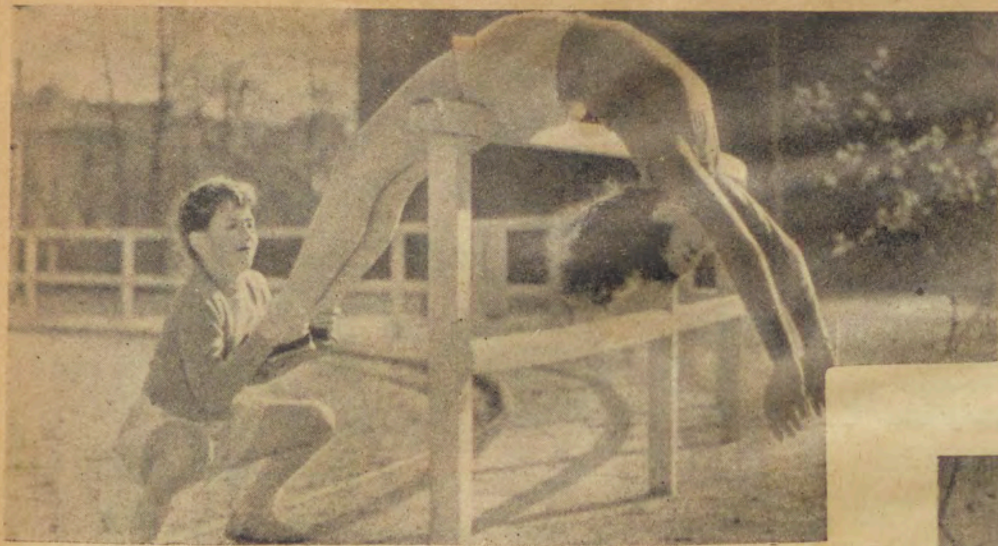
وهناك عوامل خارجية أخرى تساعد على اطالة القامة ألا وهي: الاوكسيجين والضوء والحرارة والبروتينات الموجودة في الحبوب وفي البيض واللبن .

وهناك أيضا فيتامين ا الذي يكثر في نبات الجزر والطماطم والبرتقال والليمون والسلطات وزيت السمك والاملاح المعدنية .

الالعاب الرياضية :

ويقول الاطباء اذا فقد الانسان أمله في اطالة قامته فما عليه الا الالتجاء الى التمرينات والالعاب الرياضية فقد ثبت أن لها أهمية كبرى في انماء عظام الجسم . وقبل أن نتكلم عن التمرينات الرياضية يجدر بنا أن ننبه القارئات الى عامل الجهاز التنفسي . فقد ظهر أن الزوائد الانفية تكون في بعض الاحيان سببا في تعطيل نمو الجسم . لذا وجب علينا أن نطلب الى أخصائي الانف والاذن والحنجرة أن يفحص أنف أولادنا ويستأصل الزوائد منه لنضمن لهم كمية من الاوكسجين كافية لنمو الجسم . ولسنا في حاجة الى القول ان هذا الاجراء من الوالدين نحو الابناء شيء لا بد منه وان اهماله قد يؤثر كثيرا على صحة الطفل الجسمية . واذا ما انتهينا من طبيب الانف فعلينا ان نتوجه الى مدرس أو مدرسة ألعاب رياضية نطلب اليها أن تصحح العيب الذي يشكو منه ولدنا .





ما هى هذه التمرينـــات الرياضية ؟ :

ان هـــذه التمرينـات الرياضية بعيدة كل البعد عن الحـركات العنيفـة ولا تستخدم فيها أثقال . وقد ظهر أن الرياضة العنيفـــة تعطل نمو الجسم. ان الحركات السريعـــة هى وحدها التى تســاعد على اطالة القامة . ونشير عليك بالقفز والجرى وحركات الجذب . سـيرى



بخطوات واسعة جدا. اجعلى احـدى صديقاتك تجـــذب ذراعيك وساقيك . تعلقى بيديك بعقلة . ابعـدى مـا أمكنك عن التمرينات التى تقتضى منك ثنى الجـذع . حاولى وأنت فى الـريف أن تجرى وتقفزى من حافـــة جدول الى حافتـــه الاخرى حاولى أن تلمسى بيدك فرع شجرة عالية . واذا شعرت بالتعب التجئى الى تمرينات التنفس .

الخلاصة :

يجب علينا أن نتدارك قصر قامتنا قبل السادسة عشرة أما بعد هذه السن فان اطالة القامة تصبح أمرا عسيرا اذأن استعمال الادوية التى تنمى الجسم لا يكون لها أدنى أثر . عليك ياآنستى اذن اذا كنت قد تجاوزت هذا السن أن تقومى بالتمرينات الرياضية التى ترين صورها منشورة مع هذا المقال فانهـا الوسيلة الوحيدة التى تستطيعين بها اطالة قامتك .

وبعد فلسنا نقصد من هذا كله أن نعلن لك أن القصر عيب غير محتمل ، فأن الطول أو القصر من الطبائع التى منحنا اياها الله عز وجل ، ولا يضـــير أى سيدة أن تخلق من قصرها جمالا اذا استطاعت أن تستعمل أنوثتها استعمالا حسنا من شأنه أن يقضى على هذا النقص



كيف تربين ولدك

ان تربيةالاولاد وتنشئتهم التنشئة الصالحة مشكلة عسيرة ليس من السهل الوصول الى حل سليم لها وقد رأينا أن نقدم لك ياسيدتي بعض النصائح التربوية التى قد تعينك على تفهم نفسية طفلك وعقليته وتساعدك على تربيته أحسن تربية ·

ويقول أحد علماء التربية ان مهمة تثقيف الطفل تقتضى من المربى أن يعلم الطفل أن يعرف نفسه وأن يتخلص من أنانيته وألاينقاد لعواطفه وشعوره · ومن الغريب حقا أن أطفالنا يعلموننا أن نعرف أنفسنا جيدا وأن نخرج من أنانيتنا فاذا أردنا أن نربيهم التربية الحسنة وجب علينا أن نكون قدوة صالحة لهم ·

قومي ياسيدة بهذه التجربة مع طفلك : اشترى له كراسه جديدة واكتبى له امامه بعض الحروف واطلبى اليه أن يكتب مثلها تحتها انه لن يلبث أن يعود اليك بعد وقت قليل ليريك مافعله وهأنت ذى تبادرينه بالقول « ان خطك ردىء ياسوسو انظر الى الـ حـ انها تشبه الصاد » وها هو ذا سوسو يقول لك : « انى قلدت النموذج الذى كتبته أمامى» واذا دققت النظر ياسيدتى فى نموذجك وجدت أن ابنك على حق فيما ذهب اليه ، ان خطك ردىء فعلا وانه قلدك بالفعل ووقع فى الاخطاء نفسها التى وقعت فيها · تعودى ياسيدتى أن تلقني ابنك المعلومات الصحيحة بعد أن تتأكدى جيدا من صحتها والاكنت السبب فى تأخره العلمى ·

قد يسألك طفلك هذا السؤال : لم قلت للسيدة التى طلبت زيارتك انك خارجة بعد الظهر؟ لقدكذبت عليها · اليس كذلك ؟ نعم ياسيدتى كم من مرة نضطر أن نكذب فى اليوم الواحد عن قصد أو عن غير قصد ولكنناننصحك ألايكون ذلك أمام ابنك · يجب أن تظهرى أمامه بالمظهر الذى يليق بكل والدة ليحترمك ويقدرك ولكي لا يتعلم الكذب منك واحذرى أن تفهميه أنه يوجد مبدآن أخلاقيان واحد لك ولوالده والآخر له · يجب أن يعرف أن هناك مبدأ اخلاقيا واحدا لا فصال فيه علميه أن يعترف بخطئه وان يعتذر وألا يحاول التخلص من ذنب اقترفه مهما كان الامر· اعطيه المثل الصالح·

واذا سألك ولدك عن شجر الارز قولى له ان الارز ليس شجرا وانه نبات يشبه سنابل القمح لا تكذبى عليه ولا توهميه بأن هناك أشجارا كبيرة جدا تزرعها العفاريت وينبت عليها الارز · انه اذا كبر وعرف الحقيقة بدأ الشك يخامره وعرف أنك كنت تخدعينه فلا يعود يصدقك أو يشعر على الاقل أنك جاهلة · ان السيدة التى تهتم بتربية أولادها تعنى أولا بتثقيف نفسها ثقافة تسمح لها أن ترد على جميع الاسئلة التى يوجهها طفلها اليها · ان أسئلة الاطفال محرجة فى غالب الاحيان ، فاحذرى أن تردى ردا بعيدا عن الحقيقة فان الطفل قوى الذاكرة وسوف يصدم عند ما يعلم أنك حاولت خداعه ·

ومن عادة أمهاتنا اذا كسر الطفل اناء أن ينهلن عليه ضربا وصفعا وهو فى غالب الاحيانلا يعرف لهذا الضرب

البقية على ص ٤٢

قبيل الطبع

كانت « بنت النيل » مائلة للطبع عند ما وصلتنا هذه الموديلات الجميلة من محلات الازياء الشهيرة « لاجونيش » فى باريس وقد رأينا ألا نحرم منها قارئاتنا، خاصة وأنهامبتكرة كلها لموسم الصيف الحالى ٠

فهنا فستان جميل يتكون من قطعتين وهو مصنوع من التيل أو من القماش القطنى المطبوع ٠ الجونيلة بسيطة والكازاك ذو أكمام جابونيز٠ ويحتاج هذا الفستان الى قماش طوله ٤ أمتار و٧٠ سم عرض ٨٠سم ٠

وكذلك نرى فستانا من التيل أو الكريب القابل للغسيل٠ الكورساج محكم على الجسم ومحلى بقصات تشبه فى شكلها الدانتيلا ٠ والجونيلة بسيطة ٠ ويحتاج هذا الفستان الى قماش طوله ٤ أمتار و١٠سم عرض ٨٠سم ٠

واليكم.طقما من التيل أو القماش القطنى المطبوع أو يتكون من فستان حمام شمس مزرر من الامام بديكولتيه مربع ومن بوليرو ٠ الجونيلة ذات جيبين مستديرين ٠ الياقة والكمان والجيبان محلاة بقطب صغيرة ٠ ويحتاج هذا الطقم الى قماش طوله ٤ أمتار و٨٠ سم عرض ٨٠ سم ٠







كيف تربين ولدك

بقية المنشور ص ٤٠

المبرح سببا فيبكي ويثور . ولو كان هؤلاء الامهات يعرفن أن للانسان غريزة تعرف باسم غريزة الحل والتركيب لوجدن عذرا لهذا الطفل البرىء . ان الطفل لا يكسر الاشياء حبا فى الكسر بل تلبية لنداء هذه الغريزة وغريزة أخرى هى حب الاستطلاع . ان مرحلة الطفولة هى مرحلة الاختبار والتعلم فهو يريد أن يميز بين المواد الصلبة والمواد القابلة للكسر وهو فى غالب الاحيان يجرب مرة واحدة ولا يعود الى التجربة مرة أخرى الا فيما ندر .

وأخيرا يجب عليك ياسيدتى أن تعلمي أن طفلك ليس ملاكا وأنه فى حاجة الى الجرى واللعب . ان فى جسم الطفل طاقة زائدة لابد أن تخرج على صورة لعب أو أصوات أو غيرهما من الوسائل التى يلجأ اليها الطفل للتسرية عن نفسه .

ولا يفوتك يا سيدتى أن اللعب وسيلة يصل بها الطفل الى تعلم بعض الاشياء التى تهيئه للمجتمع الاكبر الذىسوف يعيش فيه عندما يكبر ..

اكثرى من تناول الخضروات

بقية المنشور ص ٣١

السليلوزية يقدر ما بين ١ ـ ٣ / ٠ وهى وان كانت عديمة الفائدة من الناحية الغذائية لصعوبة هضمها الا أنها تسبب سرعة حركة الامعاء فتدفع الكتلة الغذائية بسرعة الى الخارج فتدرأ عن الجسم الامساك ..

الانيميا :

وتضم الخضروات مركبات الحديد العضوى الذى يحتاج اليه الناقهون والمرضى بالضعف العام وذلك لتكوين هيموجلوين الدم ويحسن فى هذه الحالة المرضيةتناول شوربة الخضار لانها أقوى مفعولا من نفس الخضروات وتصنع بغلى عدة أصناف من الخضروات كالجزر والبسلة والكوسة والكرفس والبطاطس فى لتر ماء مدة كافية ثم تصفى بمصفاة دقيقة على أن تدهك الخضروات أثناء التصفية ثم تؤخذ الشوربة بعد اضافة الملح اللازمحسب قابلية المريض ..

هذا والخضروات وخاصة الطازج منها فاتح للشهية وتنهضم سريعا فينتفع بها الجسم انتفاعا كاملا ..

طاهر حسن درة

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


باترونات من باريس
لبنت النيل
آخر موديلات باريس
خاصة ببنت النيل . راجعي
بقية الموديلات في داخل المجلة
على الصفحات ١٤و١٥و١٦و١٧